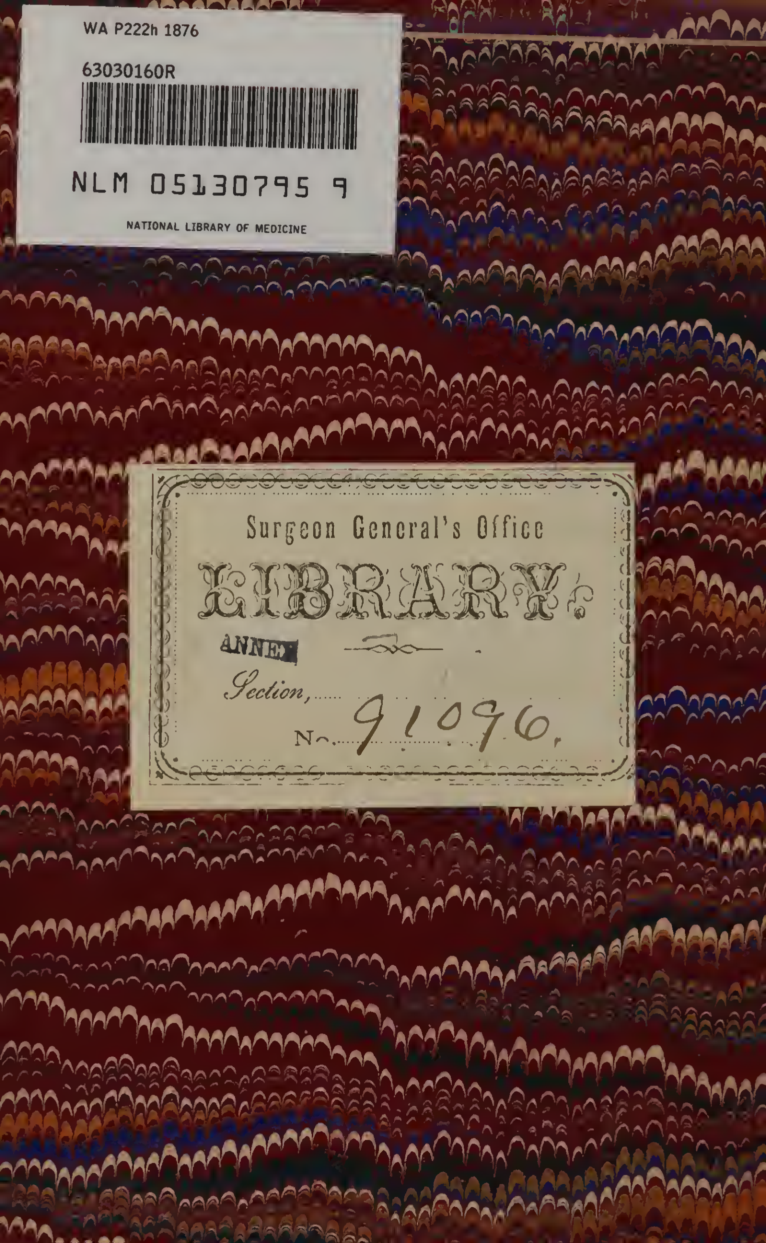

WA
P222h
1876


WA P222h 1876
63030160R
NLM 05130795 9
NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
Surgeon General's Office
LIBRARY.
ANNEX
Section,
N° 91096.



# HIGIENE

# DEL HABITANTE DE MADRID.

# HIGIENE

DEL

# HABITANTE DE MADRID,



Ó

advertencias, reglas y preceptos
para la conservacion de la salud, preservacion
de las enfermedades
y prolongacion de la vida en esta córte.

POR EL LICENCIADO

D. DIEGO IGNACIO PARADA.



MADRID.
IMPRENTA DE M. MINUESA,
Juanelo, núm. 19.

1876

# PRÓLOGO.

Habiendo tenido ocasion de observar durante nuestra práctica médica en esta córte el sin número de enfermedades que sufren sus habitantes por efecto de la inobservancia de los cuidados higiénicos más vulgares y sencillos y por el desconocimiento de los que son especialmente necesarios en la localidad, y visto los casos tan frecuentes de incurabilidad y de muertes prematuras que ocurren por la misma causa, hacia tiempo que veníamos sintiendo la necesidad de un libro que en reducidas páginas diese al vecindario aquellos conocimientos más indispensables para atender debidamente al cuidado de su salud. Este libro que inútilmente hemos esperado de plumas más autorizadas que la

nuestra, es el que hoy damos al público llevados de nuestro deseo por contribuir en lo que se nos alcanza al bienestar y provecho del pueblo de Madrid. Todas las clases desde las más elevadas hasta las de más modesta posicion en esta villa, encontrarán en estas páginas algun consejo que les sea útil, porque hemos procurado atender á todas con igual interés, amoldando los preceptos generales de la higiene á las condiciones diversas de este vecindario.

Debiendo ser un libro eminentemente práctico si habia de tener verdadera utilidad, hemos descartado de él todo lo que no hemos creido de realizacion fácil, huyendo del rigorismo científico que ordinariamente caracteriza á las obras de higiene, y no empeñándonos en dar reglas perturbadoras de los usos y costumbres establecidas, sino en aconsejar y preceptuar lo que dentro de ellas puede ser más favorable á la conservacion de la vida y la salud. Llamaremos, sin embargo, la atencion sobre aquellos puntos en que la conveniencia higiénica exige alguna reforma, así como sobre las fuentes más principalmente productoras de los males que de contínuo afectan la salud del vecindario y determinan sus achaques y enfermedades,

tocando de paso algunas advertencias que se rozan tambien con la administracion sanitaria de la villa.

Hemos procurado acomodar nuestros discursos al alcance de todas las inteligencias, rehuyendo todo lo posible el lenguaje técnico ó científico y adoptado el método de exposicion que nos ha parecido más adecuado al objeto, sin sujetarnos á las clasificaciones ordinariamente establecidas en la ciencia, porque no ha entrado en nuestro propósito hacer un tratado de higiene, sino enseñar lo que con arreglo á las condiciones de esta poblacion interesa más saber á sus habitantes para la conservacion de la salud. Como destinado tambien para uso de las familias, nada se hallará en este libro que ofenda al pudor en lo más mínimo ni que entrañe enseñanzas prematuras para la inteligencia y moralidad de la juventud, poniendo especial cuidado en este punto, con objeto de que nuestro libro pueda impunemente correr en manos de todas las edades y todos los estados en uno y otro sexo.

La conservacion de la salud, la preservacion de las enfermedades y la prolongacion de la vida, son los resultados que la higiene se propone, y á facilitar estos propósitos al

vecindario de Madrid se dirige nuestro libro, debiendo advertir á los lectores que no desdeñen ningun precepto por insignificante que pueda parecer, porque á veces del olvido ó menosprecio de una al parecer la más simple advertencia, se originan en ocasiones fatales consecuencias, como de su observancia pueden evitarse males trascendentales.

Tambien debemos advertir, que no siendo posible el comprender en un corto volúmen todo cuanto hay que enseñar en la materia, aquellos que deseen mayores detalles ó aclaraciones ó que por sus circunstancias particulares necesiten preceptos que el libro no comprenda, el autor recibe en este concepto toda clase de consultas; y aconseja que así como es costumbre el acudir al médico para la curacion de las enfermedades, se le consulte tambien, y acaso con mayor provecho, sobre las dudas que ocurran en el cuidado de la salud.

## Del clima de Madrid y de sus enfermedades más comunes.

El clima de Madrid considerado bajo el punto de vista que aquí nos interesa, ofrece diversos caractéres que importa conocer al que ha de vivir bajo su influencia. Se tendria de él una idea inexacta si le diéramos una calificacion genérica ya de seco ó húmedo, ya de frio, templado ó caluroso, porque cada una de estas cualidades las suele ofrecer y presentar en épocas y tiempos diferentes: hay, sin embargo, algunas de estas cualidades que le son más propias y características, como la sequedad y el frio; éste por dominar en un mayor número de meses y aquella por ser casi constante en todos ellos; notándose, sin embargo, épocas en que Madrid se asemeja á los países húmedos, presentando nieblas frecuentes y lluvias pertinaces como en otros casos nos ofrece la agradable temperatura de un clima meridional en primavera y muy frecuentemente tambien el ex-

cesivo calor de los climas más ardientes. La verdad es que el temperamento de esta capital es muy vário, y que sus caractéres todos se hacen sentir con rigor y fuerza, presentando sus variaciones de una manera por lo general brusca y repentina, circunstancia que debe tener muy presente el habitante de Madrid para estar siempre prevenido en este punto y no ver nunca atacada de sorpresa su salud.

Las estaciones no ofrecen la regularidad que en otros puntos, y los fenómenos que en ellas se observan son tambien muy variados, siendo el invierno por lo comun frio, seco y penetrante, dando principio con algunas escarchas en Noviembre y prolongando sus rigores por los meses de Diciembre, de Enero y de Febrero, con fuertes heladas ó con nieves, y cuando más templado con nieblas ó lluvias pertinaces: la primavera destemplada siempre presenta bajo la accion de las nieves que se sostienen y aun caen durante ella en la vecina cordillera de Guadarrama, las más varias alternativas de calor y frio, de lluvias y de vientos, llegando desapaciblemente hasta fines de Mayo: en Junio, mes á veces tambien muy vário, se inicia ya el estío que en no pocas ocasiones aparece de pronto y corre por los meses de Julio y Agosto, con una temperatura siempre alta, con calinas sofocantes y con alguna que otra pasajera tempestad: esto último suele ser más comun en Setiembre, que aunque vário

y lluvioso en ocasiones, ofrece sin embargo casi siempre alguna parte de temple poco extremado, iniciando los meses de otoño durante los cuales se observa un tiempo más sereno y uniforme que hace de esta estacion la más agradable de Madrid.

Las observaciones meteorológicas dan una idea bien clara de este vário temperamento de la localidad, pues el termómetro marca durante el año temperaturas que se elevan en estío á más de 46° y que descienden en el invierno hasta 10 y 12 bajo cero, siendo los meses de Agosto y Diciembre los que presentan estos extremos de calor y frio, cuyas cifras llegan á elevarse muchas veces sobre las temperaturas medias de los climas ecuatoriales y polares; pero entre estos extremos que no son sino fugaces, la movilidad del termómetro es extremadamente vária en todas las estaciones y hasta en el espacio de cada dia, durante el cual se observan cambios de temperatura que suben hasta 24 y aun más grados. Las temperaturas medias que resultan de los datos termométricos, si fueran uniformes y constantes darian á la localidad un temple bien moderado, pues resultan ser de 6° en invierno, de 13° en primavera y en otoño, 23° en el estío y 14° en la generalidad de todo el año, y estas temperaturas nos explican los dias tan deliciosos y agradables con que suele sorprendernos muchas veces esta villa en todas las estaciones; pero siendo á la vez

esas temperaturas resultado de máximos y mínimos tan distantes y movibles como ya hemos indicado, nos explican tambien el carácter vário y extremado de la region.

Reinan en el invierno los vientos del Norte secos y frios como procedentes de la nevada cordillera carpetana, y con ellos acuden las heladas y las nieves, así como las nieblas y las lluvias vienen en esta estacion con los vientos del Mediodía, cálidos y templados, pero ardentísimos en el estío, durante el cual, entrando por la banda de Atocha y de Toledo, nos traen todo el sofocante calor de las descampadas llanuras manchegas: los vientos del Oeste frescos y lluviosos procedentes de las sierras de Avila suelen dominar en primavera y en otoño y tambien los del Sudeste templados y agradables procedentes de las colinas de la Alcarria. En general nunca son los aires de Madrid fuertes ni impetuosos, observándose solo alguna fuerza en los que pasajeramente suelen reinar durante los equinocios y solsticios, época en la cual se observan tambien algunos vientos sin rumbo fijo, que más que corrientes del aire parecen bruscas agitaciones de la atmósfera. Corren tambien algunas brisas diversas por medio de la mañana y al anochecer principalmente en otoño y primavera. Todos estos aires ejercen algun influjo especial cuando dominan, y es regla general que debemos poner algun cuidado en evitar directamente sus corrientes.

La atmósfera de la localidad, cuyo peso barométrico de unos 706 milímetros se considera próximamente como el más favorable á la salud, se halla de contínuo pura, rara y trasparente, bien bañada de la luz solar y renovada de contínuo merced á los accidentes del terreno y á su situacion, despejada de cumbres y de umbrías y á su elevacion sobre el nivel del mar que sube á más de 750 metros y le sirve de preservativo para algunos padecimientos y epidemias. Siendo la ventilacion y renovacion atmosférica una de las primeras condiciones para la salubridad de un clima, Madrid no tiene que envidiar nada á las localidades más ventajosas en este sentido; y si se tiene en cuenta que en su territorio no hay lagunas ni pantanos, ni mas focos de insalubridad que los que resultan de sus condiciones urbanas y aglomeracion de vecindario, no hay duda alguna que es justificada la calificacion de sano que se ha dado siempre á este clima.

El rigor y fuerza con que aquí se sienten las acciones de los influjos naturales, débese en gran parte á la desnudez de vegetacion que se observa en todo el territorio que hubo de estar en otro tiempo, al decir de los historiadores, cubierto de bosques dilatados; pero nunca en verdad debió su vegetacion expontánea tener una muy lozana vida, á juzgar por las dificultades con que vemos que luchan aquí las plantas para adquirir una altura y robustez, siempre al fin bien mengua-

das; atribuyéndose esto en parte al influjo de los vientos nortes, que reinando frecuentemente y soplando en una direccion paralela al horizonte, y algun tanto de arriba abajo, impiden el crecimiento vegetal y son á la vez un motivo influyente para la determinacion de la escasa talla que ordinariamente caracteriza á los hijos de Madrid.

La desnudez vegetal del suelo junto con la naturaleza y conformacion de éste, silíceo y arenoso hasta una gran profundidad, contribuyen á favorecer la sequedad característica del clima comprobada en las observaciones meteorológicas. Segun éstas solo llueve, por término medio, en Madrid unos sesenta dias al año, descargando una cantidad de agua que, en cifras pluviométricas, se representa por una media anual de 418 milímetros; pero es tal la fuerza de irradiacion termal de este arenisco suelo y la evaporacion de su humedad, que comparada esta con la cantidad de agua llovida, ha llegado á ser la diferencia algunos años mayor de 1.400 milímetros.

Estas condiciones del clima local se hallan en parte modificadas en el recinto de la poblacion con el abrigo de las calles y las casas, con el riego artificial y las plantaciones vegetales proporcionando ventajosas modificaciones al rigor de las influencias naturales; pero añadiendo al mismo tiempo contra la salud de los habitantes peligros é influencias de otro género, á que

da lugar la aglomeracion social de todo grande pueblo y diferentes causas que se determinan en su seno, y de las cuales algunas habremos de ir más adelante señalando.

Las enfermedades á que dan lugar estas diversas condiciones que acabamos de ver en el clima vário y riguroso de la localidad, son por un lado las inflamaciones congestivas de los órganos internos, principalmente de aquellos que se hallan en más inmediata relacion con el aire atmosférico, como sucede al aparato respiratorio, de donde provienen las frecuencias de las pulmonías y dolores de costado, y efecto del mismo influjo atmosférico los afectos todos de índole catarral, como pasmos, ronqueras, toses y destilaciones; y á la accion de aquel mismo agente y al batido de los vientos frios se deben pertinaces reumas y las fluxiones dolorosas, ya reumáticas, ya nerviosas, que se sufren en la cara; así como otras de índole inflamatoria, tales como las erisipelas flegmonosas del rostro y las anginas tonsilares, tan frecuentes y comunes en Madrid. Durante los meses de primavera continúan generalmente muchos de los padecimientos anteriores, propios del invierno; y se presentan además algunas afecciones de la piel, como eritemas, herpes, forúnculos y granos, y principian las erupciones febriles, principalmente el sarampion, la escarlata y la viruela, que se prolongan todo el estío: en éste dominan las diarreas, indigestio-

nes, cólicos y cóleras exporádicos; las fiebres gástricas é inflamatorias y algunas afecciones cerebrales, producto de las insolaciones: en el otoño principian á notarse ya varios padecimientos de invierno, y se observan algunos del hígado, principalmente ictericias, que suelen reinar algunos años abundantemente por esta estacion. Las congestiones del cerebro y repentinos afectos apopléticos se observan con alguna frecuencia tambien en invierno y primavera, y en todas las estaciones abundan las fiebres tifoideas y algunas intermitentes, aumentadas en estos últimos años con el riego y los jardines, que á su vez van influyendo en algo sobre la menor violencia y aun frecuencia de la tísis pulmonar.

Las enfermedades crónicas más comunes son los reumas y dolores, las gastralgias y gastroenteralgias y otros afectos procedentes de los excesos, desarreglos y necesidades de la vida local: las tísis, cuyo contingente es aun respetable, y los catarros crónicos en viejos, y algunos afectos del corazon, ligados muchas veces con los anteriores en las personas jóvenes y adultas: los niños sucumben á consecuencia de las diarreas disentéricas en el verano, del crup ó garrotillo, y catarros sofocantes en el invierno y estaciones medias, y del escrofulismo y de la tabes mesentérica en todas las épocas del año.

Escasean en Madrid los cánceres, males de piedras, las lepras y otras graves afecciones de

índole crónica; así como tampoco se ven los padecimientos tan agudos del tubo digestivo y otros órganos abdominales frecuentes en otros países, pudiendo decirse que en Madrid padecen más aguda y frecuentemente el pecho y la cabeza que la cavidad abdominal: tampoco se observan en esta villa, á pesar de los excesos y vicios inherentes á la vida de una capital, considerables manifestaciones de los virus y diatesis degeneradoras de la organizacion. Es notable asimismo la influencia favorable que el clima local ejerce sobre las parturientas, en las que apenas se observan las enfermedades varias que en otros puntos las diezman; siendo tambien escasa la proporcion de los partos difíciles que se observan en las mismas. Madrid es tambien una de las poblaciones menos castigadas de epidemias.

A pesar, sin embargo, del benéfico influjo que el clima local ejerce para la preservacion de muchos males, y de que los producidos por las condiciones actuales no ofrezcan hoy en realidad mayor intension que en otros tiempos, ni carácter de malignidad determinada, es lo cierto que la mortalidad aumenta, principalmente en estos últimos años; y en las causas de este fenómeno, que no tratamos ahora de analizar, entra en no poca parte el descuido y abandono de los preceptos más vulgares de la higiene y de todo lo que se refiere á la conservacion de la salud y á la curacion de las enfermedades, y á evitar ó dis-

minuir en parte los efectos de estas causas se dirige principalmente este libro.

## De las casas, calles y barrios de Madrid. Eleccion de habitacion.

Si Madrid fuera un pueblo construido bajo buenas reglas sanitarias, poco tendriamos que decir respecto á sus habitaciones; pero desgraciadamente es bajo este punto de vista una poblacion por demás imperfecta, y el sistema de construccion empleado modernamente en ella el más fatal para la salud; siendo esto tanto más punible, cuanto que labrado casi todo nuevamente de 20 ó 30 años á esta parte, no hay razon alguna que justifique en este punto el desacierto. Permitida la elevacion de las casas hasta un punto por demás exagerado, hay habitante de la villa que gasta diariamente en subir y bajar sus escaleras, cantidades de fuerza respiratoria y muscular muy superiores á las condiciones de su organismo, superiores á lo que le puede proporcionar su alimentacion y al escedente de lo consumido en sus ocupaciones y trabajos: el interior no se halla sujeto á reglas algunas de higiene, ni de comodidad, y el habitante de Madrid puede decirse que dentro de su casa no tiene dis-

posicion, ni capacidad apenas suficiente para ocuparse absolutamente de nada: de aquí que el recreo doméstico y las industrias caseras, uno y otro tan ventajoso para la salud y la prosperidad de las familias, ni existen, ni pueden existir. Por otra parte, la maciza construccion de las manzanas sin grandes patios interiores ni cortes para su aireacion hacen por demás difícil la combinacion de huecos para la ventilacion y el acceso de la luz, escaseando por lo tanto en ellas los elementos más necesarios á la vida, que se ve al mismo tiempo amenazada de contínuo por la fatal colocacion de los comunes, vertederos y cocinas, aglomeradas en estrechos y profundos patinillos, focos perennes de miasmática infeccion. Estas circunstancias y otras muchas que pudiéramos largamente enumerar, hacen que las casas de Madrid, á pesar de su decorada apariencia, constituyan un gran elemento de insalubridad por una parte y hasta de inmoralidad pública por otra; pues arrojando fuera de sí á sus habitantes disgregan el amor de la familia y llevan á buscar en otros sitios el camino muchas veces del vicio y la corrupcion. Todas las clases sociales sufren más ó menos el rigor de estas contingencias, pero sobre todo las que se hallan menos acomodadas, para quienes es un problema por demás difícil el encontrar casa capaz y sana con precio proporcionado á los recursos de un sueldo ó de un jornal. Dadas sin embargo tales

condiciones, menester es sujetar á ellas nuestros preceptos higiénicos que aquí tratando de la eleccion de casa solo expondremos de un modo general, porque en otros lugares diferentes habremos de especificar otros detalles.

Desde luego debe huirse de toda casa donde la luz escasee y la ventilacion sea difícil; donde los techos bajos y las habitaciones mezquinas no den lugar á contener las masas de aire suficientes á la alimentacion respiratoria, como las que se hallan súcias, con paredes ennegrecidas y engrasadas, que absorben la luz que necesita el inquilino y le proporcionan otros muchos elementos de insalubridad: huyan de tales casas los padres de familia, que no quieran ver á sus hijas opiladas y á sus hijos raquíticos y enfermizos: huyan igualmente de toda casa, por mejor apariencia que tenga, donde el olfato al entrar reciba impresiones desagradables, porque de seguro que en ellas hay falta de ventilacion ó focos miasmáticos que impurifican su atmósfera; y nadie en fin alquile en Madrid cuarto que no esté limpio en suelos y paredes, que no se halle recien blanqueado y aireado suficientemente y hasta desinfectado en muchos casos, porque de lo contrario se expone á recoger la herencia de males contagiosos que puede haber dejado un inquilino anterior. ¡Cuántas desgraciadas familias no suelen ser víctimas de estas al parecer insignificantes reglas de prevision!

Tampoco tendremos bastantes palabras para encarecer el cuidado de no entrar á habitar casas recien construidas, y en tal caso conviene renovar con frecuencia el aire de ellas, mantener lumbre en las habitaciones, sahumarlas diariamente con plantas aromáticas y colocar en ellas vasijas anchas con tierra de cal, medios por los cuales puede contribuirse á acelerar la desecacion y á mitigar los efectos de la humedad que tiene todo edificio recien construido y en los que se adquieren fácilmente reumas, dolores, debilidades y otros males numerosos.

Del defecto de las casas nuevas adolecen en general los cuartos bajos, y á los que en ellos habiten les aconsejamos el uso de los medios antes indicados. Estos pisos, aun cuando no sean húmedos, son siempre insanos en las casas de mucha elevacion, porque el sol no los baña, y careciendo de luz y recibiendo el aire bajo y siempre impuro de los patinillos, producen en los que los habitan la decoloracion de la piel, señal del empobrecimiento de la sangre, las oftalmías y tumores é hinchazones que tienden al escrofulismo en los niños; y en jóvenes y señoras hemos visto achaques varios y descomposiciones nerviosas que solo han podido curarse con el cambio de habitacion.

No son menos insanas las boardillas, que aunque mandadas deshabitar repetidas veces, siguen sirviendo, por su elevacion inconsiderada,

por su desabrigo, tanto para el frio como para el calor, y por su incapacidad de todo género, para acabar prematuramente con la vida de sus habitantes: las clases menesterosas busquen en los barrios excéntricos y en las afueras de la poblacion habitaciones que no sean boardilleras, que por tiempo y trabajo que empleen en las distancias de sus casas á los talleres, no perderán nunco tanto para su salud y su vida como viviendo en las altas y miserables boardillas. Algunos llamados sotabancos se hallan en igual caso que éstas, y aun cuando sean más espaciosas, adolecen siempre de los inconvenientes de su altura y de sus bajos techos.

Los pisos principales, segundos y terceros tienen tambien sus reglas de eleccion: en las calles anchas son los mejores los primeros, pero en las estrechas y bajas son muy escasos de luz y deben preferirse los segundos y terceros.

En general son más sanas las casas que reciben luz del Oriente y Mediodía; aquellas que tienen ventilacion en sus interiores y no son desabrigadas por su excesivo número de huecos, y las que se hallan en calles ámplias bañadas por el sol, así como las que dan sus fachadas á plazas y jardines; debiendo, sin embargo, huir de estos últimos los que se hallen predispuestos á intermitentes. Por último, debemos aconsejar el no elegir casa próxima á hospitales y cuarteles, edificios que deberian estar completa y espaciosa-

mente aisladas; huir la vecindad de establecimientos fabriles é industriales que por su bullicio y ruido producen incomodidades á las personas de fácil impresionabilidad nerviosa, y sobre todo separarse de aquellas industrias que dan lugar á emanaciones y olores miasmáticos y fétidos, que debieran no tolerarse entre el vecindario; y á los que tengan que vivir con tales vecindades les aconsejamos que ventilen y desinfecten con frecuencia sus habitaciones.

No es indiferente tampoco la eleccion de barriada en una poblacion tan extensa como Madrid y de suelo topográficamente tan desigual, y formado hoy tambien por grupos de muy diferentes condiciones urbanas. Las barriadas del Sur, colocadas al abrigo de los vientos frios más constantes, son las más templadas y de menor agitacion atmosférica, y en ellas deben buscar con preferencia sus habitaciones los enfermos y delicados de pecho, los catarrosos y los tísicos, como todos los que necesitan uniformidad y templanza del aire, siendo los más á propósito para vivir en ellos durante el invierno. Las del Norte, frias y más batidas de los vientos, reunen condiciones para dar tonicidad y fuerza al organismo, y una atmósfera más pura y menos miasmática, y conviene para los propensos á tercianas y otras enfermedades intermitentes, como para las personas padecidas por flujos y debilidades, y para los de temperamento linfático y escrofuloso, que se

mejoran á veces viviendo en el desparramado caserío de Chamberí. Más afortunadas estas barriadas que las del Sur, ofrecen abundantes y variadas habitaciones para todas las clases sociales, tanto en el interior del antiguo recinto de la villa, como en los barrios extremos de Chamberí, de Argüelles y de Pozas, este último, económico y ventajoso en su círculo exterior, pero de pésimas condiciones en sus calles interiores ; así como el segundo es indudablemente el de más bello, higiénico y acertado sistema de construccion en la córte. Las barriadas del Sur, cuya zona más característica la abraza el triángulo formado por las grandes calles de Atocha y de Toledo, tienen en general un caserío de malas condiciones que desvirtúa en mucho las ventajas de su posicion; y en estos barrios, como en sus extremos de las Peñuelas y otros grupos, se aglomera una parte del vecindario menestral y jornalero. Toda la parte de poblacion que mira hácia el Oriente, colocada en los declives que marchan hácia el Prado, ofrece calles y casas de temple moderado; mas el caserío que sigue las orillas del mismo Prado y Recoletos se halla bajo la influencia de la honda cañada de este sitio cubierta y dominada por abundante vegetacion, y es propensa, como las orillas del Manzanares, á intermitentes de todas clases, por lo que deben huir de ellas los propensos á estas afecciones, á los reumas y á todos los padecimientos producto de la hu-

medad. La extensísima barriada de Salamanca, que domina hácia este sitio, ofrece casas y habitaciones espaciosas, pero de precios inaccesibles á las clases menos acomodadas, y hubiera podido ser un barrio de excelentes condiciones sanitarias si la excesiva elevacion y extension de sus manzanas, la monotonía de sus edificios y la orientacion de N. á S. dada á sus principales vías, no lo hicieran lóbrego y triste en su mayor parte. La zona central de Madrid ofrece inconvenientes miasmáticos, producto de la aglomeracion del vecindario y del comercio, aunque la ampliacion de la Puerta del Sol y de las grandes vias que de ella parten limpian y purifican en parte la atmósfera poco sana que se respira en muchas de sus calles secundarias.

Tales son en conjunto los principales caractéres de las barriadas de esta córte, que no es posible detallemos con más extension sin exponernos á una proligidad incompatible con los límites de esta obra.

Triste es en verdad y lamentable el desacierto con que se ha llevado á cabo la reconstruccion general de Madrid, y más lamentable aún el abandono en que se ha tenido y se tiene á las clases medias, menestrales y jornaleras para quienes no hay en Madrid habitaciones que se hallen en verdadera y proporcionada relacion con sus recursos ni apropiadas tampoco á la conservacion de su salud: á estas clases como á todas

las familias que por las circunstancias de su posicion y ocupaciones ó por otras causas no tengan posibilidad de elegir habitacion y se vean precisadas á vivir entre medios y paredes que maltratan su salud, no podemos hacer otra cosa que aconsejarles la observancia rigorosa de los preceptos higiénicos que sucesivamente iremos exponiendo en esta obra, en la medida que á cada cual le sea posible su realizacion. Para los que se hallan en otro caso creemos que en este capítulo llevan indicada una idea, aunque breve, suficiente para el conocimiento y eleccion de su vivienda. Una observacion haremos aquí por último á la administracion pública, y es que no se mejoran las condiciones de habitacion para el vecindario con proyectos de barriadas para obreros, cuya conveniencia es muy cuestionable bajo varios puntos de vista, y su utilidad poco bien demostrada todavía aun en las poblaciones donde se ha recurrido á ello como una necesidad dolorosa: en Madrid no son los obreros solamente los que se hallan mal acomodados: hay otras muchas clases que lo están tan mal y aun peor, y la mejora general en este punto se consigue no sacando á subasta los terrenos públicos para elevar los valores del suelo á precios incompatibles con el interés de los capitales dedicados á construccion, sino siguiendo un método contrario que facilite la adquisicion y propiedad á todas las fortunas, y auxiliando la construccion por todos los medios

posibles, presentando en concurso modelos económicos y enseñando y dictando en las ordenanzas sanitarias las disposiciones ilustrativas, y al mismo tiempo rigorosas sobre las condiciones que deben higiénica y sanitariamente reunir los edificios y las habitaciones.

## Distribucion interior de las casas.

Es importante por demás advertir en las casas la distribucion de su interior, sobre lo cual se observa en Madrid el más lamentable estravío. Los dormitorios, piezas en las cuales pasamos constantemente una gran parte de la vida, son las que debieran reunir el mayor número de condiciones sanitarias, y nótase, por el contrario, que á ellas se destinan los cuartos oscuros, sin ventilacion ni luz y ordinariamente sin suficiente capacidad. Las caras abotargadas y pálidas, los miembros entumecidos, la boca pastosa, la inteligencia y los sentidos torpes y el cuerpo embarazoso y tardo para desechar el letargo del sueño, son los signos que revelan el envenenamiento nocturno que ocasionan semejantes dormitorios: todo el que así amanezca diariamente, cambie de habitacion para dormir, proporcionándose aire

puro ó suficiente, y notará desde luego el bienestar que esto le proporciona: las madres de familia tengan muy presente esto, y evitarán en mucha parte que sus hijos se desarrollen miserablemente, así como en igual precepto hallarán las jóvenes uno de los más eficaces cosméticos para conservar la frescura y brillantez de sus rostros. Destínense, pues, esos dormitorios sin luz, aire ni ventilacion, para contener las camas por el dia si así se quiere; pero sáquense estas por la noche á habitaciones más espaciosas y donde no haya otras, á las salas y gabinetes que son las que en la generalidad de los cuartos de Madrid absorben la mayor capacidad y contienen aire suficiente y de más fácil renovacion.

Como regla general deben elegirse para dormitorios y segun lo que dejamos dicho habitaciones que tengan luz y cuya ventilacion pueda hacerse sin dificultad, aun cuando para conseguirlo haya que sacrificar otros servicios de la casa, y cuando no sea posible otra cosa deben siempre buscarse, al menos, dormitorios que estén en inmediata relacion con otras habitaciones que reunan las condiciones que hemos indicado, en la seguridad de que el dormitorio es la habitacion de la casa que más influencia ha de ejercer sobre la salud de su habitante. En un clima como el de esta villa tan crudo en el invierno, el dormitorio debe elegirse cuando haya lugar entre las habitaciones que se hallen colocadas fuera del inme-

diato influjo de la parte del Norte, prefiriendo las de Oriente y Mediodía; y cuando esto no sea posible, es conveniente que se hallen en el centro del edificio, si en él pueden hallarse las condiciones á que antes nos hemos referido.

Elegido el dormitorio, es indiferente luego la distribucion que el inquilino pueda hacer de las demás habitaciones de la casa, debiendo, sin embargo, tener presente, que aquellas en que se haya de permanecer más constantemente durante el dia, deben estar fuera de entre puertas y pasillos, mantenedores de corrientes de aire, que ocasionan fáciles constipaciones, dolores, catarros, pulmonías y accidentes, muchas veces graves y repentinos: deben asimismo ser habitaciones con luz abundante y las menos húmedas de la casa, y si es posible tambien lejos de los patinillos estrechos á donde corren los vertederos y comunes.

De gran importancia es el saber y fijar la proporcion que debe haber entre la capacidad de cada casa y el número de sus habitaciones con el de personas que hallan de ocuparlas, y en Madrid puede decirse que no hay medio de dar reglas sobre este punto, dada la triste condicion con que las modernas construcciones han estrechado al vecindario. Las clases acomodadas son las únicas que pueden disfrutar en este punto las ventajas de los preceptos higiénicos, que aconsejan un dormitorio para cada individuo y el tener ha-

bitaciones suficientes para los demás usos y servicios domésticos: á las clases que no pueden atenerse á esta conveniencia sanitaria, no podemos aconsejarle otra cosa sino que tengan presente que la aglomeracion de individuos es un manantial de destruccion orgánica y que dadas las condiciones de las casas de esta córte, no debe haber como máximo en cada cuarto más que un individuo por cada dos habitaciones. La vigilancia municipal debiera en este punto ser excesivate rigorosa con las fondas y casas de huéspedes y de dormir, donde el abuso en este punto acarrea males sin cuento para la produccion y propagacion de las enfermedades, así como debiera ser igualmente rígida en sus ordenanzas municipales para no permitir construccion de ninguna casa, en donde la capacidad de las habitaciones no estuviera en armonía con lo que la ciencia tiene estipulado para las necesidades de la respiracion y de la vida.

## Decorado y mobiliario.

En el decorado interior de las casas debe tenerse presente que las paredes y techos lisos son preferibles á las que se hallan sobrecargadas de

molduras, relieves y adornos y formas de entrantes y salientes, principalmente en las casas poco ámplias y para las familias que no disponen de servicio suficiente para una minuciosa limpieza. El uso del papel debe proscribirse de los dormitorios y de las habitaciones donde se permanezca de contínuo, y es esto muy importante, porque el papel, sustancia orgánica, sufre aunque lenta una contínua descomposicion que proporciona emanaciones á la atmósfera de las habitaciones, emanaciones á las cuales se han atribuido algunos envenenamientos lentos de fatales consecuencias producidos por las sustancias nocivas de las tintas del papel: á más de esto sirven para anidar chinches y otros insectos y para retener toda clase de miasmas. Hoy se va generalizando el estucado de las paredes en las habitaciones de más uso y en las que no, se conserva el enluido de yeso, uno y otro preferibles al papel y á las pinturas de todas clases, que solo deben aplicarse en estrados ó habitaciones de lujo y poco uso. Los suelos de ladrillo y baldosin son menos frios que los de mármol y deben preferirse para las habitaciones de permanencia contínua, sobre todo el baldosin, que resiste bien al desgaste y es de fácil limpieza. Las baldosas de ladrillo que cubren los pisos de las casas de menos precio, debieran abolirse y hasta prohibirse por un deber de humanidad: el polvo que sueltan de contínuo hace difícil y costosa la limpieza y el aseo, ensuciando y embar-

rando de contínuo las ropas y los muebles; impurifican tambien la atmósfera y tiene una fatal influencia sobre los órganos de la respiracion, y sostienen y ocasionan á las mujeres que perciben contínuamente el polvo bajo sus faldas las irritaciones y flujos blancos y otros diversos males. Conviene estos suelos cubrirlos con esteras ó alfombrado en todas las estaciones, sobre todo en las habitaciones de más uso, y su barrido debe hacerse siempre regando antes el pavimento. En los cuartos bajos seria preferible siempre el suelo enmaderado, que es de necesidad en las tiendas y establecimientos donde se permanece de contínuo en pié, porque este pavimento permite más fácilmente conservar el calor en las extremidades y preserva suficientemente de la humedad. El revestido de azulejos que se emplea en los fogones, seria muy útil para el aseo que se estendiera en zócalos altos por todas las cocinas, así como por los comunes, y aun cuando todas estas indicaciones atañen más á los caseros que á los inquilinos, conviene á estos el tenerlas presentes para saber su conveniencia y porque sus gestiones contínuas con los primeros han de influir sobre ellos para hacerle realizar estas y otras mejoras de higiene y de facilidad de aseo y de conveniencia general á la salud.

El número de muebles debe ser proporcionado á la capacidad de cada cuarto, y su esceso tiene el inconveniente de impedir el desahogo de las

habitaciones, entorpecer la limpieza y aumentar indebidamente los nidos de polvo, de miasmas y de insectos; y al mismo tiempo desalojan por el lugar que ocupan una cantidad de aire respirable por el que debemos ser muy avaros, y aun vician tambien algo la atmósfera con algunas emanaciones. En los dormitorios sobre todo no debe haber más muebles que los puramente necesarios. Las casas cubiertas de alfombras, de cortinajes y portieres, de muebles acolchados y entelados y con abundante papel en las paredes, dan lugar á una atmósfera suave y templada, pero al mismo tiempo miasmática, y predisponen á debilidades generales á efectos nerviosos en el organismo y á empobrecimientos de sangre, y la contínua permanencia en ellas suele favorecer la produccion de algunos padecimientos nerviosos y de empobrecimiento sanguíneo, tísis y calenturas tífico-nerviosas de que se ven sucumbir sin otras causas apreciables y en edades bien tempranas á señoras de la más acomodada posicion, que por un mal estudiado ornato en sus habitaciones vienen á hallarse colocadas en iguales ó análogas condiciones que aquellas obreras que trabajan en fábricas de ciertos productos textiles. Hay demasiados trapos y pelotes en el mobiliario de las casas de esta córte, que no otra cosa son esos muebles acolchados que las pueblan, por más que la seda ó el terciopelo disimulen su apariencia: es mil veces preferible la antigua sillería de paja

y de nogal á las entrapadas que hoy se usan, y el buen gusto y el interés del progreso artístico pide á voces la supresion del trapo ó el predominio sobre él de la madera; la higiene así tambien lo aconseja y rechaza terminantemente esas masas de materias orgánico-textiles que con el nombre de butacas, divanes y otros varios llenan las habitaciones sin más cometido que el de favorecer la voluptuosidad y la holganza y servir de estorbo, enmiasmamiento, suciedad y criadero de cuanto menos puede convenir á la salud.

No queremos con estas observaciones tratar de proscribir en las casas el adorno ni el lujo del mueblaje, antes al contrario aconsejamos en este punto un cuidado especial por parte de las familias : una casa bien adornada convida á la permanencia en ella, y siempre que por ocupaciones ó por recreo y diversiones útiles no haya necesidad de salir, en ninguna parte se está mejor que en el domicilio propio y en el seno de la familia. El mueblaje tanto es más esmerado, tanto aumenta el interés de su conservacion y aviva los hábitos del cuidado y la limpieza doméstica ; y tanto más rico y elegante sea, tanto más podrá servir de utilidad como recreo del ánimo, distraccion de la vista y despertador del buen gusto y del instinto de lo bello. Los objetos de arte, los cuadros representantes de asuntos morales é instructivos son asimismo de una gran utilidad en el seno de las familias y uno de los más pode-

rosos medios de instruccion y de direccion moral de los instintos y sentimientos de la juventud. Cada cual en su esfera puede tener presente esto, y lo mismo el menestral que el potentado deben cuidar en este punto de llevar al seno de su casa el atractivo é interés de su familia, ornamentando sus habitaciones sin una profusion inconveniente, pero de manera que en ellas pueda hallarse algo de recreo y de instruccion, como medio indirecto de favorecer los deseos de conservacion, de cuidado y de órden. Casas hay pobres y modestas en que por el buen gusto y ordenado arreglo del más reducido mobiliario se permanece en ellas con satisfaccion y bienestar de ánimo: al paso que en otras, ya sean ricas ó pobres, el desórden y el mal gusto, y hasta la perversion moral de los objetos, nos impresiona desagradablemente y aviva el deseo de salir de ellas cuanto antes. Importa, pues, como precepto de buena higiene el órden y compostura del mobiliario, el esmero y gusto en sus formas, y el lujo artístico en los que puedan sostenerlo; mereciendo en este punto los más altos elogios aquellos que saben emplear los excesos de su fortuna en favorecer con el ornato de sus casas el buen gusto y progreso de las artes.

Debemos hacer presente al tratar del mobiliario la gran reserva con que deben adquirirse los muebles usados, cuando no proceden de familias cuyo estado de salud y hábitos de limpieza

no nos sean bien conocidos; y los muebles de baratillo ó prendería no deben jamás usarse sin ser antes sometidos á alguna restauracion, desinfeccion y limpieza, porque ellos suelen ser los conductores al seno de las familias de mil gérmenes de enfermedades, aun las más asquerosas y trascendentales: y sobre todo, debe esto advertirse muy principalmente en la clase de mobiliario acolchado y entelado, que hemos anatematizado anteriormente. Aun es más lamentable la adquisicion de camas y colchones de uso desconocido, cuya adquisicion debemos proscribir enteramente, y aun cuando provengan de uso conocido é intachable deben siempre rehacerse, limpiarse y lavarse, porque todos los males contagiosos, y aun los de menos activa trasmisibilidad, se propagan fácilmente de este modo, y llevan de familia en famila las más perniciosas consecuencias; y como este medio de adquisicion de mobiliario sea muy frecuente y hasta necesario en Madrid, llamamos con todo interés la atencion de las familias para que no olviden nunca las observaciones que acabamos de hacer.

### Limpieza y ventilacion de las casas.

El pueblo de Madrid no es en general des-

cuidado en la limpieza y ventilacion de las casas, siendo de estas muy rara la que con más ó menos esmero no se asea en la villa diariamente; pero no en todas se tiene el cuidado debido en este punto, y conviene á este propósito que expongamos algunas de las reglas más precisas y necesarias sobre el asunto. La ventilacion, ó sea la renovacion del aire, es el primer cuidado que debe tenerse presente; y el aire puro de la mañana es el primero que se debe recoger y cambiar por el ya gastado y mefítico retenido en el interior durante la noche; y las horas de hacer este cambio son las primeras de la mañana, antes que principie el movimiento de la poblacion. Las clases jornaleras suelen ser las que en Madrid aprovechan casi únicamente esta ventajosa oportunidad de la aireacion, porque á ello les obliga la necesidad de madrugar para acudir á sus trabajos; y las clases acomodadas se ven privadas de este beneficio por las costumbres de su vida, que convierten en noche la mañana. La ventilacion debe verificarse abriendo todos los huecos de la casa que establezcan corrientes de aire bastantes á renovar la atmósfera de todas las habitaciones, menos en el invierno que no se deberán abrir más que los necesarios para el objeto: si la ventilacion puede establecerse sin abrir las comunicaciones con los patinillos, debe evitarse esto; y aquellas habitaciones y lugares á donde sea difícil llevar la ventilacion, deben en invier-

no renovarse de aire por medio de braseros colocados á sus entradas, con los cuales se consigue establecer alguna corriente de ventilacion. Las habitaciones donde se permanezca de contínuo deben renovarse de aire varias veces durante el dia; asimismo los comedores, y principalmente las cocinas, que en las casas reducidas deben tenerse cuidado de ponerlas en comunicacion exterior y evitar que el tufo y vapores de grasa, tan perjudiciales para la respiracion, se esparzan por las habitaciones y se impregnen en las paredes.

A la vez que la aireacion se verifica el barrido de los suelos, que debe ser general en toda la casa y con esmero, regando primeramente algo el suelo para evitar el escesivo polvo por un lado, y por otro para reblandecer y facilitar el despegamiento de las materias que lo embarazan, muchas de las cuales, secas y reducidas luego á polvo, se elevan en la atmósfera y sirven de medio de trasmision para algunas enfermedades. Las alfombras y esteras, despues de bien barridas, se deben restregar con cepillos ó paños algo húmedos. Las paredes y los objetos, como cuadros y todo lo que penda de aquella, deben quitárseles el polvo de modo que no se aglomere en ellos cantidad de muchos dias, y asimismo á los muebles de la casa, que deben desempolvarse y sacudirse, y limpiar con paños ligeramente húmedos toda clase de maderas. La

limpieza y aireacion de los dormitorios exige sobre todo gran esmero, y no deben rehacerse las camas sin antes haber ventilado bien las ropas, mejor que de otro modo, al aire libre ó en distintas habitaciones. Asimismo exige un cuidado minucioso la cocina y sus utensilios, y llamamos sobre este punto la atencion porque del poco cuidado en el aseo culinario resultan muchos padecimientos del tubo digestivo, como dolores de estómago y vientre, cólicos y otras alteraciones diversas. Los utensilios de metal requieren una limpieza estremada, de lo contrario dan siempre á lo que en ellos se prepara una parte de tóxico, y debe ejercerse una vigilancia extremada por parte de las familias acomodadas y principalmente las de más alta posicion, en sus estensas baterías de cocina. Los enseres de barro no están exentos del mismo inconveniente cuando se les deja de fregar debidamente, puesto que se altera el barniz de base plomiza que les recubre y vienen á producir tambien intoxicaciones metálicas como los utensilios de cobre y otros metales. Una cocina limpia con utensilios siempre secos y lucientes, constituye un gran elemento de salubridad para las familias, y enaltece en alto grado el concepto de la dueña de la casa.

Debe tenerse un particular cuidado en que las aguas sucias de los fregaderos y otros usos no permanezcan sin verterse en los comunes más

que el tiempo puramente preciso, así como los orinales y escupideras, que sueltan profusamente emanaciones insalubres. Nunca deben hacerse otras necesidades mayores en las habitaciones, fuera de los casos de enfermedad ó imposibilidad física, debiendo todo el que esté apto ir siempre al escusado para ello, y en otro caso no detener mucho las heces en las habitaciones. Es de lamentar el abandono en que la autoridad municipal tiene este punto, permitiendo la construccion de escusados sin las condiciones que la salud pública exige, cuando los medios de arte hoy conocido permiten hasta con economía el que en todas las casas hubiese comunes inodoros: como esto no sucede, aconsejamos á las familias una estrema limpieza en estos lugares y el tenerlos de contínuo bien tapados.

Es indudable que no todas las familias pueden detenerse diariamente en una limpieza estremada, y no es desacertada la costumbre que tiene destinado para esto un dia de la semana, comunmente el sábado; pero aquellas que por sus circunstancias particulares, faltas de medios, ocupaciones para su subsistencia ú otras, no puedan uno ni otro, tengan sin embargo el cuidado de la ventilacion y de expeler y sacar fuera de casa diariamente toda clase de basuras y escreciones, y no olviden el precepto de limpieza doméstica, siquiera no puedan cumplirlo con la pulcritud que ello requiere. Los caseros ó due-

ños de las casas tienen el deber de tener asimismo en estado de aseo y buen estado higiénico las partes del edificio que corren por su cuenta, y sería de desear que el municipio, así como vela por el decoro exterior de las casas, vigilara higiénicamente la parte interior de las mismas y obligara á los dueños á tener en ellas las condiciones que la salud pública exige, dando á sus ordenanzas municipales mayor rigor que el que hoy tienen: si esto se hiciera, así como el aspecto y policía exterior ha mejorado en la poblacion, la interior tambien hubiera ganado mucho, y no se verian los inquilinos estrechados para la limpieza de sus habitaciones hasta el punto en que hoy lo están por la mezquindad de los interiores y las prohibiciones á que los sujetan para utilizar el desahogo exterior de los huecos de la calle, los bandos de policía. Oponen estos uno de los mayores obstáculos al aseo y limpieza de las casas, y las familias se ven ahogadas para el lavado y secado de las ropas, que no tienen medio de verificar debidamente, siendo imposible que las medianamente acomodadas puedan atender ni economizar en este punto nada de sus escasos recursos, ni atender de ningun modo al aseo de ropas de casa y de uso personal, principalmente donde hay familias numerosas y con niños en lactancia y en primeras edades.

La municipalidad en este punto, permitiendo

la construccion de casas actuales, ha cometido contra el bienestar y la salud de las familias el más imprudente atentado.

## Calefaccion y alumbrado.

El rigor del invierno obliga á cuidar con atencion del temple de las habitaciones, y los medios de calefaccion empleados en Madrid son los braseros, las estufas y chimeneas, sobre los cuales diremos algunas palabras para ilustracion del vecindario. Las casas de alto precio están todas provistas de chimeneas, que sirven á la vez de calefaccion y ventilacion; pero para las clases menos acomodadas tienen el inconveniente del mucho combustible que consumen: la leña seca, que es el mejor, cuesta cara, y el cok, aunque más económico, da un tufo particular y ennegrece algo las ropas y colores: su incandescencia es fuerte y produce oftalmías ó irritaciones de los ojos, dolores de cabeza ó jaqueca y predispone á las erisipelas de la cara y á algunos otros males; tengan esto presente las familias que lo usen para evitar estos inconvenientes, usando de pantallas, ó separándose y colocándose de manera que eviten la accion directa del fuego sobre el rostro.

Las estufas son más propias para oficinas y talleres y centros de gran concurso, que para las habitaciones de la familia, donde no tienen aplicacion ventajosa y dan un tufo metálico molesto y nada conveniente, secan y enrarecen el aire y producen efectos congestivos, á la vez que requieren una ventilacion siempre brusca, y son, en último resultado, un objeto de estorbo y embarazo en una casa, sin ninguna ventajosa conveniencia: en cambio, prestan una indudable utilidad en los grandes salones de concurrencia pública, talleres, cafés, etc. Debe siempre haber encima de las estufas vasijas con agua para contrarestar con su evaporacion la sequedad de la atmósfera que produce la estufa, cuando estas no están ya preparadas con recipiente para el objeto.

El brasero comun, á pesar de lo que se ha dicho en su contra, sigue siendo el más usado por el vecindario, y en verdad puede decirse que no tiene fácil reemplazo en el seno de las familias: es económico por cuanto se presta á toda clase de combustible y en la cantidad de este á que alcancen los recursos de quien lo usa; es trasportable fácilmente donde acomode su colocacion; capaz en su alrededor para dar calor á toda una familia y al mismo tiempo cómodo para calentar aisladamente las extremidades; pero á pesar de estas ventajas es necesario no perder de vista sus imperfecciones y sus peligros, que pueden, sin

embargo, evitarse si se pone en ello algun cuidado.

Desde luego es el carbon vegetal el combustible más ventajoso para su uso, y de este el llamado cisco de retama que expenden las tahonas de Madrid: no deben nunca encenderse en el interior de las casas sino fuera de ellas ó en huecos que den al aire exterior, y solo cuando estén completamente pasados ó sea cuando todo el combustible está incandescente y sin hacer llamas, es cuando deben introducirse en las habitaciones de donde deben retirarse ó apagarse cubriéndolos bien de ceniza al recogerse las familias: el olvido de estos preceptos da lugar muchas veces á la asfixia con que insensatamente concluyen algunos su vida y sin llegar á este extremo se sufren siempre dolores de cabeza, aturdimientos, vértigos, vómitos y otros síntomas propios de la accion del gas carbónico y de lo que vulgarmente se llama atufamiento. Toda habitacion donde de contínuo haya un brasero, debe ventilarse con alguna frecuencia abriendo momentáneamente sus puertas y huecos al exterior, aun cuando no se use en ella más combustible que el que hemos indicado como más ventajoso, y no debe nunca olvidarse el cubrir los braseros con alambrera, medio de evitar las quemaduras de objetos y de ropas y las frecuentes que ocurren con los niños. Modernamente se han ideado diversas modificaciones en la forma del brasero;

pero debemos aconsejar la conservacion del antiguo colocado en su caja de madera, pues todos los que se usan ya en forma de copas de bronce, ya en columnetas de hierro, no alcanzan las ventajas de aquel y tienen el inconveniente de producir principalmente en los niños quemaduras al contacto del metal caldeado: caso de usarse debe ser en las habitaciones, como salas ó gabinetes de estrado, despachos ú otras de poco uso para la familia. Debemos proscribir completamente las rejillas que para calentar los pies emplean algunas señoras colocándolas bajo las ropas, porque con ellas se producen flores blancas, eritemas, hinchazones y varices en las piernas, y debe preferirse para el abrigo de aquellas el uso de pieles, mantas ó otras ropas de lana: úsanse tambien calentadores de agua caliente consistentes en cajas de metal de varias formas revestidas de piel, alfombras ú otras materias y son útiles y ventajosas para mantener el calor de las extremidades en todas las personas que tengan que permanecer muchas horas sentadas para sus ocupaciones y labores; recomendando la generalizacion de su uso á todas las clases, pues si bien hoy no se encuentran estos objetos á bajo precio, adoptada la costumbre de su uso disminuiria este por la facilidad de confeccionarlos sencillamente y con materiales de poco precio. El brasero comun colocado bajo las mesas ó camillas cubiertas de tapetes es el medio más sencillo, útil é higiénico

para la calefaccion de las habitaciones de familia.

Se han ideado una multitud de sistemas de calefaccion para los edificios de que podriamos ocuparnos largamente, pero sus complicaciones y grandes costes no tienen aplicacion sino á establecimientos y construcciones públicas ó á grandes casas particulares, y se hallan por lo tanto fuera del alcance del vecindario general: únicamente aconsejaremos á las familias, como medio de templar el aire de las habitaciones, los sahumerios con plantas y sustancias aromáticas como las del espliego que más conmunmente se usan, el romero, cantueso, el benjuí, mirra, incienso y otros preparados análogos, que cada cual puede preferir segun le sean unos ú otros más ó menos agradables. Estas fumigaciones tienen á la vez algo de desinfectantes, neutralizando los malos olores é impresionándonos satisfactoriamente, y son muy útiles cuando la atmósfera se halla cargada de humedad; así como cuando esta se halla seca en los rigores del invierno y aumentada esta sequedad con los caloríferos en el interior, convienen las fumigaciones húmedas por medio del agua hirviendo sola, ó con infusiones aromáticas. En el estío es útil templar la sequedad del aire con el regado de los suelos ó con vasijas de agua colocadas en las habitaciones. Los olores aromáticos en las casas son útiles, si se usan con moderacion, no sobrecargando con

ellos la atmósfera, pues entonces suelen producir vértigos, dolores de cabeza y aun algunas irritaciones bronquiales. Se obtienen ventajosamente emanaciones aromáticas principalmente en estío por medio de las plantas y flores, que á la vez recrean la vista é impresionan placenteramente el ánimo; pero no deben nunca conservarse en las habitaciones, sino durante las horas de sol, pues dan en la oscuridad y por la noche emanaciones que impurifican la atmósfera y perjudican á la salud.

Importante por demás es en el interior de las casas la cuestion del alumbrado, y hay en este punto advertencias muy necesaria que se deben tener siempre presentes. Usanse en Madrid para el objeto el aceite de olivas, el petróleo, el gas Mille, el gas del alumbrado y en forma de velas, la cera, el sebo, la estearina y otras grasas y sustancias que entran en la composicion de aquellas; y para el uso interior de las casas debemos desde luego prohibir el gas Mille y el del alumbrado como altamente nocivos y ocasionados á catástrofes desastrosas. El primero inflamable rápidamente en alto grado á la temperatura ordinaria y simple contacto del oxígeno atmosférico, ha dado lugar á desgracias infinitas y debiera ser proscrito de una manera absoluta por las ordenanzas de policía y seguridad: el segundo tiene inconvenientes no menos graves al menor descuido en las llaves de su tubería y para su

proscripcion absoluta en el interior de los edificios, basta recordar la horrible catástrofe que tuvo lugar hace años en la Red de San Luis y que aun no puede haber olvidado gran parte del vecindario de la córte, para no dudar sobre ella: la facilidad con que un tubo abierto llena de gas un edificio y la prontitud con que una materia cualquiera encendida, una simple cerilla, como ocurrió en la Red de San Luis, basta para convertir en llama de fuego toda la atmósfera y el edificio, es sobrado motivo para no admitir en ningun interior, ni aun en escaleras ni portales, semejante clase de alumbrado. El petróleo y el aceite de olivas son los únicos materiales que deben usarse en las lámparas, lamparillas y belones, estos últimos ya menos usados por su mucho coste y el valor del aceite para que únicamente se hallan preparados, que es muy superior al del petróleo. Este último puede decirse que es el más general en todas las clases por su bajo precio, y aunque inflamable fácilmente, no lo es en el grado que el gas Mille: da, sin embargo, algo de tufo con olor bastante intenso, y si se respira largo tiempo produce malestar en la cabeza y algunas náuseas, por lo que debe ventilarse con frecuencia cuando esto se nota: su luz es tambien muy fuerte y debe evitarse su accion directa sobre el ojo, usando siempre lámparas con pantalla.

La luz del aceite de olivas es indudable-

mente la más ventajosa y excenta de peligros, pero no reune las condiciones de economía que el petróleo. Las velas de sebo, que aun usan las clases menos acomodadas, es por demás molesta bajo muchos puntos de vista, llenando las habitaciones de un tufo y olor pestífero, fatal para la respiracion, y fuera más conveniente á los pobres se proveyeran de cabos de velas esteáricas que se espenden en algunos sitios, ya que sus recursos no le permiten otros gastos, y fuera de desear que las asociaciones y personas que ejercen la caridad proporcionaran á algunas familias lámparas económicas de petróleo, como otros objetos útiles para la conservacion de la salud y para la facilidad del trabajo y del aseo. Las velas esteáricas, hoy muy generalizadas, no tienen el inconveniente de las de sebo, de las que no son más que una perfeccion industrial; pero aun se espenden algunas con este nombre que ofrecen los mismos inconvenientes que aquellas, pero se distinguen fácilmente al simple tacto y antes de encenderlas por su untuosidad y poca dureza. Hay otras clases de velas trasparentes y coloreadas que se adquieren como perfeccion artística y de lujo; pero su uso es fatal para la salud, pues van cargadas de sustancias tan tóxicas como el arsénico, y han dado lugar á envenenamientos de grande trascendencia: tengan esto presente las clases acomodadas, que son las que más suelen usar este caro y pernicioso medio de alum-

brado. La vela de cera apenas es hoy usada, fuera de los templos católicos, por el precio alto que tienen comparado al de otros medios ; pero su uso no tiene inconveniente para la salud. Debemos, sin embargo, hacer presente que toda clase de alumbrado consume aire respirable en gran cantidad é impurifica considerablemente la atmósfera; y siempre que una habitacion haya estado muchas horas alumbrada, su atmósfera queda impura y debe renovarse, siendo altamente perniciosa la costumbre de tener luces en los dormitorios, donde no deben introducirse antes de dormir más que por el tiempo indispensable para los preparativos del sueño. Cuando haya necesidad de conservar luz por la noche, debe ser esta de poca llama y estar colocada en otra habitacion fuera del dormitorio : prefiriendo siempre para estos casos el uso de la luz de aceite ó cera. Por último, debemos hacer presente acerca del alumbrado, que nunca alcanza la luz artificial á sustituir á la natural, sino proporcionándonos grandes elementos contrarios á la salud, y que por lo tanto es un precepto de rigurosa exigencia que se escatime cuanto se pueda el trabajo nocturno y las horas de permanencia bajo la accion de los efluvios de las luces artificiales ; y aquéllos á quienes la necesidad obligue á lo contrario, traten de renovar con frecuencia la atmósfera donde estén y den á su vista intervalos tambien frecuentes de descanso, si se ocupan en labores

prolongadas: siendo esto altamente importante para la conservacion de la vista y de la salud en general.

## De los alimentos y bebidas.

La alimentacion es uno de los puntos más importantes y más difíciles de regularizar higiénicamente en Madrid; pues por un lado la administracion, que apenas se ocupa de las cuestiones relativas al servicio alimenticio; y por otro las diferencias que los hábitos y costumbres, recursos y posiciones establecen entre el vecindario, hacen por demás difícil la metódica exposicion de esta materia. Expondremos, sin embargo, aquellas instrucciones generales que más puedan servir de norma en este asunto.

La cantidad, tanto de alimentos como de bebidas, que necesita diariamente un indivíduo se halla representada por lo que en el mismo espacio de tiempo pierde con el sudor, las orinas, las heces y demás escreciones y exhalaciones orgánicas, y esta cantidad se halla próximamente calculada en un máximo de cinco á seis libras diarias, que debe tenerse muy presente para regular por este número el tanto de nuestra alimen-

tacion. Todo exceso sobre esta cantidad es innecesario y supérfluo y gravoso al organismo, como todo lo que no se acerque á ella constituye una pérdida para la nutricion y la salud. Más de la mitad de esta cantidad corresponde á las bebidas, y el resto á los alimentos; y deben tenerse muy presentes estas cantidades y proporciones, pues calculadas sobre lo que puede necesitar un indivíduo robusto y trabajador, marca un máximo del cual no debe pasarse. Algunos, sin embargo, llevados por la lisonja del paladar, ó por viciosas costumbres, traspasan con frecuencia este límite, y cargando de contínuo con exceso sus estómagos llaman hácia esta víscera todas sus fuerzas orgánicas, y viviendo solo para digerir trastornan profundamente la salud con exuberancias de nutricion, ocasionándose diferentes males crónicos, vejeces prematuras y achacosas y muertes tempranas, y muchas veces repentinas. Ningun gloton vivió con exceso, y la primera condicion para una vida larga es en este punto la sobriedad: influye esto hasta en la belleza; y así como los alimentos sanos y en cantidad moderada, pero suficiente, producen bien parecer, frescura y lozanía, los excesos de la gula dan lugar siempre á deformidades personales, ya con una excesiva obesidad, ya convirtiendo en flecida y flaca la figura.

El defecto contrario en cuanto á la cantidad de alimentacion ocasiona asímismo efectos de-

sastrosos sobre los temperamentos y constituciones y sobre la brevedad de la vida; siendo, pues, importante el no perder de vista en este punto el número ó tanto de alimentos y bebidas que dejamos indicado, porque si bien puede haber en ello alguna variacion en las necesidades diarias de nuestro organismo por lo que diferentemente podamos perder en ocupaciones y trabajos, estas variaciones no pueden, en el estado normal, separarse sino muy poco de lo que hemos indicado, y cada cual, con un poco de estudio, puede apreciar en sí mismo fácilmente estas diferencias, que la naturalcza misma nos ayuda tambien á distinguir, por medio de varias sensaciones y principalmente por las del apetito y de la sed, que nunca, por otra parte, deben satisfacerse con esceso.

Si es importante el saber que nos es necesaria una cantidad determinada de bebidas y alimentos para el sosten regular de la vida, y que con su esceso ó su defecto se perturban las condiciones de salud y las probabilidades de longevidad, es aun más importante lo que se refiere á la calidad de lo que hemos de ingerir en el estómago para no llevar por nuestra misma mano al organismo elementos de destruccion. En Madrid, como en todas las grandes poblaciones, por los medios de relajacion y de impureza en que vivimos, se necesita una alimentacion tónica y animalizada y á la vez pura, sana y fresca, y precisamente

abundan por desgracia los alimentos y bebidas de peores condiciones, los unos por el fraude especulador que los desvirtúa, los otros por la tolerancia administrativa, que permite públicamente la venta de sustancias hasta en el más alto grado de avería. Necesario es que el vecindario se precava de esto y que no se deje seducir por el bajo precio con que tales artículos se venden: porque el que piense que se puede alimentar con leche de á cuatrocuartos el cuartillo, con chocolate de á peseta, con merluza á doce cuartos, ternera á dos reales y carnes y embutidos, frutas y legumbres á precios semejantes en inferioridad á los comunes, hallará muy luego el triste desengaño en las perturbaciones de su tubo digestivo, en el desnudo y flojedad de sus carnes y en la alteracion de sus humores, y el ahorro que con ello se halla proporcionado lo gastará con esceso en médico y botica, ó gravando á las casas de socorro, la beneficencia y los hospitales. Importa, pues, que el vecindario se persuada de este hecho y que cada cual se atenga, dentro de sus recursos ordinarios, á comer y beber sustancias frescas puras, limpias y sanas, en la seguridad de que sin ellas no hay verdadera nutricion ó se obtiene una nutricion viciosa, orígen de los padecimientos que destruyen y degeneran á los indivíduos y familias; y es siempre preferible el limitarse á comer y beber modestamente ó aquellos solos alimentos que puedan

estar á nuestro alcance, siempre que sean de escelente calidad, á entregarse por el capricho ó la vanidad de la apariencia, á los contingentes fatales de una alimentacion de dudosas condiciones sanitarias.

Las bebidas más importantes de la alimentacion en Madrid, son el agua y el vino, la leche y el café. Lo primero cumple á la municipalidad el cuidado de su pureza, lo que no siempre se hace con esmero: el agua de Lozoya presenta con frecuencia alteraciones de color y diafanidad y su bebida produce perturbaciones del tubo digestivo: si es útil por su abundancia para todos los usos domésticos y para el cocido de legumbres, aconsejamos que para beber se haga uso del agua antigua de Madrid. El municipio deberia ejercer alguna más vigilancia en sus depósitos y fuentes y en el buen estado y limpieza de las cubas de los aguadores; y á las familias aconsejamos que guarden extremado aseo en las tinajas, y que cuelen el agua por un paño al depositarla en estas. Importa saber que hoy está prácticamente demostrado que las aguas poco limpias son un manantial fecundo de enfermedades, y el vehículo determinador y propagador de muchas epidemias.

El vino de uso tan general en Madrid, segun lo revela el prodigioso número de sus tabernas, es indudablemente útil y necesario en la alimentacion de esta córte; deben, sin embargo, abstener-

se de él las personas de constitucion muy irritable, así como por el contrario las débiles y linfáticas, y la juventud toda de piel blanca deben usarlo siempre en las comidas. Importa cerciorarse de su calidad alterada frecuentemente en esta córte con materias nocivas y tóxicas; pero todo el que haga uso frecuente y diario del vino, ha de tener muy tosco paladar, si no advierte desde luego estas adulteraciones; y el medio para prevenirse contra sus fatales efectos es desechar toda bebida en que se advierta alguna diferencia de color, sabor y trasparencia ordinaria. Los vinos preferibles para pasto son los tintos, y el Cariñena, Arganda, Chinchon y Valdepeñas, que son los de uso general en esta córte, presentan si se hallan puros, condiciones apetecibles para el auxilio de la alimentacion. Bueno fuera que la municipalidad ejerciera alguna vigilancia en las almacenes, bodegas y tabernas, y á estas exigiese la supresion del plomo y zinc que cubren las mesas de despacho, de donde recogiendo los derrames cargados de aquellos metales, venden luego en vez de vino un tóxico productor de cólicos é irritaciones pertinaces. Usan muchos la cerveza en las comidas, ya sola ó mezclada con el agua y aun el vino, y es útil esta costumbre para los que padecen debilidades y flatulencias digestivas.

Los vinos blancos son más excitantes que los tintos y las personas que los prefieran de-

ben tener esto presente para usarlos con más moderacion, debiendo decir lo mismo respecto á los llamados generosos, los cuales para ser usados habitualmente necesitan diluirse en agua ó tomarlos en corta cantidad: de otro modo excitan y congestionan el cerebro y fácilmente producen la embriaguez. Estos vinos tomados en cantidad de una pequeña copa en los horas distantes de las comidas, son útiles para los convalecientes y débiles de estómago y constitucion y para las mujeres en lactancia. El mezclar diferentes especies de vino es siempre perjudicial, y lo advertimos por ser costumbre que van generalizando en esta córte los fondistas. Debemos asimismo recordar la parsimonia con que deben usarse los aguardientes y licores que ya con halago para el gusto, ó con el pretexto de virtud estomacal, introduce la industria entre la gente novelera, porque todo ello no es más que ensuciamiento é irritabilidad para el estómago: solo son útiles estas bebidas, y principalmente las aromatizadas con el anís, para tomarlas por la mañana en el invierno, como acostumbra el pueblo á usar el que llama su aniseta; porque como fuerte carminativo dá lugar á una espansion interna que ayuda brevemente á disipar el embaramiento orgánico, facilitando la agilidad de los miembros y la resistencia á los efectos de la baja temperatura. En el verano esto no es necesario, y siempre despues de su uso conviene el ejercicio ó el

trabajo, porque si el estímulo de fuerzas que determina, no se utiliza de algun modo, constituye un elemento irritante y destructor para la organizacion. A los que tanto al vino como al aguardiente se entregan con esceso y con pasion, y llegan hasta el esceso de la embriaguez, la higiene nada puede aconsejarles, porque los preceptos que á estos individuos deben aplicárseles corresponden á la medicina curativa y á la legislacion correccional.

La leche y el café entran á formar una de las partes más importantes de la alimentacion del vecindario madrileño, constituyendo en muchas clases el almuerzo ó desayuno, y en casi todas el complemento de sus comidas. La leche es desgraciadamente uno de los artículos más fácil y más generalmente sometido á la adulteracion, y no hay establecimiento de expendicion de este artículo donde no haya lo que se ha dado en distinguir por leche caliente ó fria, ó sea leche pura ó adulterada, que se vende, como es natural, á diferente precio. Pero ¡cuánto se engaña á sí mismo el que lleva la más barata! Preferible le es comprar menos cantidad de la caliente ó pura y echarle agua en su casa, hasta la cantidad que necesite, porque de este modo podrá al menos tener la seguridad de que la adulteracion es inofensiva. Una gran parte de las vaquerías de esta córte, no pueden dar leche buena ni sana, porque los animales que viven en ellas sin luz, sin

sol, sin otro aire que el encerrado y difícilmente ventilado de los establos, no pueden segregar de sus mamas sino un jugo pobre de vida y nutricion. De desear es que el municipio tome algun dia una terminante resolucion sobre este punto, y entretanto que ejerza la mayor vigilancia posible sobre estos establecimientos. No es menos importante tambien la vigilancia sobre el ganado lanar, cuya leche es la de mayor consumo en esta villa por la facilidad con que por medio de ella se puede favorecer la propagacion de algunas enfermedades tan trascendentales, por ejemplo, como la viruela. Exento de este inconveniente porque el ganado está á la vista, es la leche que se expende en primavera en el lugar de la antigua puerta de Bilbao y otros puntos de Chamberí, adonde acude á beberla el vecindario por costumbre ciertamente saludable. La leche de cabras es indudablemente la más excenta de peligros en esta córte, pero es tambien la más cara.

El uso de la leche azucarada y mezclada con el café constituye una excelente bebida nutritiva, y adicionada con pan solo ó con manteca, constituye el alimento de muchas familias. Las clases menos acomodadas se sirven de este desayuno en los puestos ambulantes de la mañana y en las buñolerías ; pero desgraciadamente el líquido que toman abunda más en agua hervida que en los principios nutritivos de aquellas sus-

tancias: no es más esquisito el brevaje de la misma índole que se toma en la mayoría de los cafés; y habiendo venido á ser esto en Madrid una necesidad complementaria de la alimentacion, nos atrevemos á excitar el celo humanitario de los dueños de estos establecimientos para que se esmeren en su confeccion, porque en sus manos está hoy pendiente la tranquilidad ó perturbacion digestivas de la mayoría del vecindario. El café puro tiene útil aplicacion en casos determinados, pero más como medicina que como alimento, y su uso contínuo es altamente perjudicial, excitando y agotando las fuerzas de innervacion.

Respecto al rom, aguardiente y otras bebidas análogas que suelen mezclar unos con el café, ó tomar otros al mismo tiempo, no diremos otra cosa sino que sean parcos y moderados en su uso aquellos en quien la fuerza de la costumbre no le permite desecharlas, en la seguridad de que la ciencia no sabe darse razon del para qué de tales bebidas, ni la higiene puede dar otros preceptos que el de anatematizarlas por completo como bebidas usuales: si tienen algunas veces aplicacion útil, es con indicacion médica; y la verdad es que los alcoholes no debieran espenderse sino en las boticas.

Muchas personas siguen la costumbre inglesa de sustituir el café con las infusiones de té, y en las de temperamento nervioso y constituciones

muy excitables está perfectamente indicado este cambio.

Son tambien de gran uso y consumo en esta córte, y durante la estacion de verano, el agua de cebada y la de limon, que se toman abundantemente, fria la primera y helada la segunda, mezclando algunos esta última con la cerveza: se usan igualmente varios acídulos gaseosos y emulsiones en horchatas de almendras y de chufas; esta última helada, para lo que se establecen multitud de horchaterías y de puestos ambulantes, y usadas todas ellas con moderacion, y prefiriendo las personas sanguíneas y robustas los acídulos, y las nerviosas huyendo de estos y prefiriendo las bebidas de sabor neutro, no ofrecen inconvenientes en su uso.

Producen, sin embargo, en el verano estas bebidas frias y los helados multitud de cólicos, afonías y ronqueras, y otras diversas alteracios nes, que se evitan no perturbando con ellas lahoras de digestion, ni tomándolas en los momentos de hallarse con gran sudor y sofocacion: y fuera útil alguna vigilancia en las espendedurías de los helados para evitar los cólicos metálicos que pueden estos producir cuando no se tienen las garrafas en esmerado estado de limpieza. Conviene tambien que el vecindario mire con prevencion los helados compuestos de sustancias fácilmente averiables, como la leche, los huevos y algunas otras materias, y en general

todos los de confeccion algo complicada. Las indicaciones para el uso de todas estas bebidas nos la dá la sensacion de la sed, y mientras esta no se sienta no hay para qué tomar aquellas, porque es el caso impertinente y ocasionado á producir males.

Los alimentos sólidos, dejamos indicado cuanto es necesario cuidar de su pureza y buena calidad, y el pan y la carne y las verduras deben merecer el más especial cuidado y atencion. El pan es en Madrid de excelente calidad, aunque procedente de otros puntos y fraguado tambien en la córte, lo hay de inferiores condiciones; pero su calidad se advierte fácilmente á primera vista por el aspecto y el color. Siendo las clases menos acomodadas las que consumen más pan, por la necesaria privacion en que se ven de otros alimentos, la vigilancia de la autoridad debe ser siempre extremada sobre la fabricacion y el comercio de este artículo, en el que tan fácil es el fraude en la adulteracion de las harinas, y sobre todo en las cantidades que se estafan en el peso.

Las carnes de vaca y de carnero son las usadas generalmente en Madrid, y la primera es la más apropiada para una buena digestion: tanto una como otra pierden gran parte de sus cualidades nutritivas y digestibles si no son frescas; lo que se conoce en su jugosidad y color, porque si están pasadas son más rojas y oscuras, su su-

perficie está seca y presenta diferencias de color en los cortes verticales. Las carnes de animales tiernos, como la ternera y el cordero, son menos nutritivas ó de accion menos fuerte sobre el organismo, y lo mismo sucede en general con los animales pequeños de pelo y pluma.

Estos últimos debe tenerse gran cuenta en que no den olor alguno para que se puedan usar impunemente. Los pescados se encuentran en el mismo caso, y es doloroso el ver la tolerancia con que se dejan expender al público en el más completo estado de putrefaccion, inficionando el aire de las calles y produciendo en los incautos que los toman indigestiones, cólicos y la intoxicacion particular que les es propia y con la cual se ven sorprendidas y alarmadas con frecuencia las familias. Es comun tambien en muchas de estas el adquirir carnes de las que se introducen fraudulentamente en la villa ó de las que se expenden fuera de los límites de su término jurisdiccional, y tanto una como otra deben mirarse con prevencion, porque con ellas se introducen muchos gérmenes de enfermedades pútridas y contagiosas oriundas de animales enfermos. La carne fresca de cerdo y los despojos de este animal, son fácilmente putrescibles y debe escatimarse su uso y cuidar al comprarlas su buen estado de sanidad y recientez. Secas, y saladas estas carnes, con sus grasas constituyen el tocino y el jamon, este último fuerte y nutritivo alimento, que presta gran-

des servicios en nuestra cocina, en la que asimismo es de absoluta necesidad el primero. Ninguna otra carne seca ó salada puede competir con la del cerdo, excepcion hecha del bacalao que constituye un gran elemento de nuestra habitual alimentacion cuando es fresco y no se halla demasiado seco, salado ó averiado.

En general todas las carnes secas y saladas son inferiores á las frescas en propiedades nutritivas y sobre todo en condiciones fáciles para la digestion, y lo mismo decimos de los embutidos, que no se deben adquirir en esta córte, sino de establecimientos que merezcan confianza, porque el fraude ha llegado á ser en este punto tan escandaloso, que se han descubierto salchichas, chorizos y salchichones preparados con carnes de animales diversos, y hasta fraguados con la carne humana. Debemos advertir que los embutidos extranjeros deben mirarse con grande prevencion, porque suelen venir preparados con carne de cerdo afectada de triquina que da lugar á graves accidentes.

Las verduras y legumbres secas ó frescas abundan en esta córte, principalmente las primeras, que son de uso general y constituyen casi la base de la alimentacion del vecindario y es en verdad de gran importancia el escoger aquellas que ofrezcan las condiciones más excelentes: así como debe tenerse gran cuidado en todos los vegetales frescos, que no se hallen ya marchitos y

rebordeados de podredumbre, como se ven en puestos y ambulancias, porque en semejante estado no producen otra cosa que flatuosidades y diarreas. Aun son de peores efectos las frutas por madurar, y las que en completo estado de descomposicion se permiten en venta pública, ocasionando la multitud de padecimientos gástricos é intestinales que se padecen en Madrid por el verano, debiendo aconsejar una parcritud extremada en su uso, principalmente en las clases menos acomodadas, que son las más expuestas á adquirir frutos averiados y á sufrir sus funestas consecuencias.

La proporcion en que deben entrar las carnes, legumbres y verduras en una buena alimentacion es una parte de las primeras por dos de las segundas, y esta regla sirva á los habitantes de esta córte para el arreglo de su cocina, aconsejando á los que no puedan por sus escasos recursos adquirir la suficiente proporcion de carnes, que suplan á esta con el pan y las legumbres secas harinosas de buena calidad, principalmente el garbanzo y las patatas.

Es por demás importante el arte de la cocinera para dirigir bien la alimentacion y la forma y confeccion de los alimentos, influyendo en gran manera sobre sus efectos: y el pueblo de Madrid se halla en este punto altamente favorecido, pues cuenta por principal base de forma alimenticia su célebre cocido, preparado culinario

que indudablemente no tiene rival: su fácil preparacion, la limpieza de su forma que no embarra ni confunde sus ingredientes; su sabor neutro que como el del pan ni cansa ni fatiga al paladar; su composicion en la que entran sólidos y líquidos, sustancias animales y vegetales, tal y como la alimentacion humana y el clima de esta villa lo exige, y por último la riqueza alimenticia que admite abundantemente en su seno y el prestarse á la vez para combinar las proporciones de sus elementos segun las necesidades orgánicas ó los recursos de cada cual, son indudablemente condiciones que no reune ningun otro preparado culinario; y recomendamos por tanto á las familias que cuiden con todo esmero de su confeccion, y á las dueñas de casa á quienes compete la direccion de este punto aconsejamos que establezcan el orgullo de sus mesas en la sobresaliente confeccion de sus cocidos, seguras que con ello conseguirán un gran triunfo para la robustez de sus familias y para la salud pública en general.

Llamamos la atencion sobre este punto con tanto más motivo cuanto vemos que se han introducido en esta córte algunos errores alimenticios, generalizados principalmente por los fondistas y cocineros extranjeros, desconocedores de las condiciones del clima de Madrid, donde la alimentacion animal y vegetal seca, propia solo de los paises húmedos del Norte, no tiene aplicacion en esta villa como en ningun país donde domina la se-

quedad. Bajo este error se ha mirado insuficiente el cocido que representa y produce la alimentacion húmeda ó líquida, y multitud de familias que quieren aparecer con mesa no insuficiente sacrifican la preparacion de lo que les es más útil por presentar uno ó más platos ó principios que correspondan al error que hemos indicado.

Importa, pues, que se tenga esto muy presente y que se sepa que la cocina inglesa, la del Norte de Francia ó de París, la de Bélgica, orillas de Rhin y demás naciones de clima húmedo y frio, no tienen aplicacion ni á Madrid ni á la generalidad del clima de España, como la cocina nuestra, la de Italia y aun alguna de la misma Francia y otros países secos y meridionales, no tiene aplicacion á aquellos otros, siendo esta la razon del por qué todos los esfuerzos de las fondas y hoteles de esta córte no han logrado ni lograrán generalizar sus exóticas fórmulas culinarias, aun cuando hayan encontrado para el caso algun apoyo en las extravangancias del dandylismo.

Como reglas generales para las confecciones de alimentacion, debemos indicar que los platos de más fácil digestion son aquellos que menos complicacion tienen en sus fórmulas, y los más útiles á la nutricion en esta córte son los hervidos y cocidos con sus jugos propios con agua y una sabrosa pero no muy estimulante condimentacion, de cuya manera son mucho más digesti-

bles que en la forma seca de asados y de fritos que ya hemos indicado como impropia é inconveniente en nuestro clima para fórmula exclusiva y fundamental de la cocina. Debe tambien tenerse presente que los sabores muy pronunciados, de cualquier género que sean, no indican en los platos condiciones de fácil digestibilidad, y aquellos que por tener ó embotada ó poco desarrollada la sensibilidad del paladar, necesiten para halagar algo á este el uso de fuertes condimentos, como el clavo, el ajo crudo, el pimiento picante ó la mostaza, no olviden que estas sustancias, si en combinacion proporcionada de poca cantidad dan agradable sabor y aun digestibibilidad más fácil á las preparaciones culinarias, usadas de otro modo en esta córte, son un irritante sinapismo en la boca y el estómago, productor de muchos padecimientos crónicos de estas partes. Debemos asimismo recordar que todos los alimentos, cualesquiera que sea su naturaleza, son más sanos y digestibles en estado fresco que bajo toda otra forma de conservacion, y como tanto abundan en esta córte las conservas de diferentes clases, advertimos la conveniencia de usar con parsimonia y mucha prevencion los escabeches, tanto de pescados como carnes, frutos y verduras, que en latas, tarros y barriles, con no poca frecuencia averiados, son un fecundo manantial de indigestiones y de cólicos, cuando no de otros fenómenos de intoxi-

cacion más trascendental. Bajo estas indicaciones, cada cual vea el modo cómo puede librarse de los acechos destructores que por todas partes nos rodean en este punto, y traten de arreglar su alimentacion á lo que más pueda serles favorable á la salud dentro de las explicaciones preceptivas que dejamos expuestas, y á las que vamos por conclusion á añadir algunas palabras sobre algunos otros puntos que importa no olvidar.

El número de comidas y las horas de alimentacion exigen algun órden y método; pero no es posible sugetar esto á un rigorismo exajerado. Cada cual debe comer y beber siempre que la necesidad se lo pida, y el desatender este precepto ocasiona perturbaciones en el tubo digestivo y es el orígen de muchas afecciones del estómago. En Madrid importa mucho esto, y sobre todo á las personas débiles, á las que están criando y los niños sobre todo, á quienes no debe nunca dejárseles muchas horas sin alimentacion. El órden seguido en esta córte establece tres comidas al dia, consistentes en un desayuno ligero, comunmente de chocolate, un almuerzo á media mañana y comida por la tarde, ó comida al medio dia y cena por la noche, segun la costumbre, la necesidad ó conveniencia de cada familia ó cada indivíduo, sin que pueda darse un precepto absoluto sobre las ventajas ó inconvenientes de uno ú otro método. Importa únicamente saber que

debe guardarse de una á otra comida la distancia necesaria para que se verifique la digestion, y que esta distancia debe estar proporcionada con la cantidad de alimentos que tomemos en cada una. Aquellos á quienes su estómago le permite ingerir grandes cantidades de una vez, pueden y deben permanecer largas horas sin volver á tomar nada: los que sólo comen de cada vez cortas cantidades, tienen necesidad de alimentarse á menudo, y estos preceptos vulgares no se deben olvidar al distribuir y combinar las horas de ocupacion y alimentacion. Importa en el régimen alimenticio guardar un órden ó fundamento establecido bajo la base de aquello que la experiencia nos enseñe como más apropiado á nuestra salud, y por regla general las personas linfáticas y de temperamento y constitucion floja ó débil, deben usar con preferencia los alimentos plásticos animalizados y las bebidas tónicas y escitantes, así como á las sanguíneas y de abundante robustez debemos aconsejar siempre la moderacion alimenticia. El trabajo y las ocupaciones deben servir tambien de guia para la alimentacion, y cada cual, atendiendo á lo que gaste de fuerzas diariamente, deberá cuidar de reponer estas proporcionalmente, teniendo tambien presente que el invierno requiere más el uso de alimentos animales y bebidas tónicas y estimulantes y en corta cantidad, así como el verano requiere más alimentacion vegetal y más

ligera y más cantidad de líquidos que de sólidos.

Estas modificaciones que exigen en la alimentacion usual los tiempos y las estaciones, dan fundamento científico á los preceptos que la Iglesia católica prescribe sobre alimentacion á los fieles, cuyos preceptos deben observarlos con escrupulosidad lo mismo los creyentes que los que no lo sean, en la seguridad que no perderán nada para su salud y podrán prevenir con su observacion la aptitud ó la ocasion para enfermar. Sucede, sin embargo, con frecuencia que el rigorismo de aquellos preceptos necesita por las condiciones de salud de algunos indivíduos, atenuaciones ó modificaciones, y para la determinacion de estos casos particulares debe acudirse á la consulta del médico. Testifica la conveniencia de alguna variabilidad periódica, tanto en la calidad como en la forma de alimentacion el instinto general que ha establecido la costumbre de celebrar con comidas extraordinarias las festividades públicas y los sucesos particulares de la vida social y de familia, y si no reprueba la higiene estas costumbres, antes al contrario las considera de utilidad, debe sin embargo advertir en ellas la conveniencia de no llevar la variabilidad hasta el abuso, la inmoderacion y los excesos, porque de estas fiestas culinarias sale un gran contingente para las clientelas de los médicos.

Por último, debemos llamar la atencion de la

administracion pública de esta villa sobre la necesidad de atender vigilantemente al asunto de la alimentacion del vecindario, cohibiendo con rigor el fraude, vigilando con frecuencia las casas de comida, y favoreciendo, por último, cuanto por otros diversos medios tienda á facilitar la alimentacion de las clases poco acomodadas, en favor de las cuales puede hacer tambien no poco el celo sanitario: teniendo muy presente que sin buena alimentacion no hay indivíduo sano ni apto para el trabajo y la produccion, y que está demostrado que el pueblo á quien le es fácil encontrar alimentacion sana, económica y abundante, se entrega con satisfaccion al trabajo, anhela el órden y la paz y sostiene la prosperidad de las naciones. Madrid, en este punto, se halla en las más pésimas condiciones; pues la generalidad del vecindario apenas puede variar su alimentacion, casi exclusivamente farinácea, por el excesivo precio que tienen en general los alimentos. Las carnes están caras, y apenas si pueden llevar las familias lo que necesitan para un mediano puchero, y quien que lo tiene que formar exclusivamente con huesos: los pescados tienen un precio inaccesible á la mayoría de las fortunas, y aun las verduras frescas se hallan en el mismo caso; y de los cálculos y observaciones prácticas que hemos hecho sobre este punto, hemos adquirido la conviccion de que la mayoría del vecindario no come lo suficien-

te, porque sus haberes no le alcanzan para ello.

Se habla y se discute mucho sobre la mortalidad excesiva de Madrid, y una de sus principales causas se halla en la insuficiencia alimenticia del vecindario, que mal nutrido, debilitado en sus fuerzas, resiste débilmente á las causas morbosas, y opone tan escasa resistencia á las enfermedades, que apenas puede el médico hacer uso de los tratamientos debilitantes, ni aun en las afecciones que más los reclaman por su índole aguda, irritante é inflamatoria. Indudablemente entre las causas de la excesiva mortalidad de esta córte, entra á figurar en primer término la que vamos indicando, pudiendo asegurarse que el pueblo de Madrid, más que de otra cosa, se muere inconscientemente de hambre. La administracion tiene en su mano, directa é indirectamente, muchos recursos para facilitar la concurrencia de abundancia y la baratura alimenticia para este tan sufrido vecindario; y no dudamos que se prestará á este asunto la importante atencion que requiere, y que el alarmante estado del movimiento de la poblacion exige.

## De los trajes ó vestidos.

La moda suele ser ordinariamente la única

guia que aconseja á los habitantes de esta córte el modo y manera de vestir; pero sin poner un veto al buen gusto ni á la variedad y cambio en las formas, la higiene aconseja ciertos preceptos que conviene tener presentes.

Siendo Madrid de un clima en general frio y por demás vario, no tienen aquí aplicacion las telas poco tupidas, ni los trajes ligeros de nuestras provincias meridionales, ni las formas de vestido que desabrigan las carnes ó las dejan al descubierto. El abrigo interior es útil y necesario en todo tiempo, y el uso de camisetas de lana ó de algodon en el invierno y de almillas de tejido más ligero en las otras estaciones, no se deben nunca abandonar ni por uno ni por otro sexo: sólo durante la época de la canícula puede llevarse en Madrid, sin exposicion contínua á catarros y otros afectos del pecho, la camisa ordinaria solamente. Las telas de ropas interiores, que deben ser siempre blancas sobre todo las que tocan á la piel, se usan de hilo, de algodon, seda y lana, y esta última es la que ofrece más abrigo, pero no todas las personas pueden soportar el fuerte estímulo que producen, ni son las más apropiadas para el aseo: el hilo es fresco y propio de verano, y la seda no debe usarse en prendas interiores aplicadas á la piel, entre otros inconvenientes por las perturbaciones que produce en el movimiento y trasmision de los fluidos calórico y eléctrico: el algodon no tiene ninguno de

los anteriores inconvenientes y es indudablemente el preferible para las prendas de abrigo interior, y principalmente para las que se aplican sobre el pecho.

En el bello sexo entran como parte integrante del vestido interior el uso del corsé, prenda de gran utilidad por el abrigo que proporciona á la cavidad del pecho y vientre, y sobre todo porque sirve para las ataduras de las faldas, que de otro modo producen deformaciones de la cintura y el estómago, favorecen las hernias y eventraciones y otras alteraciones diversas: contribuye tambien el corsé á mantener los pechos en debida forma; pero todas estas ventajas, que justifican la necesidad de su uso, se destruyen desde el momento en que su forma no es apropiada á la natural y si no son bastante flexibles para favorecer los movimientos y desahogos de los tejidos ó se aplican de manera que sirvan de compresor, en cuyo caso deforman la cavidad del pecho, favorecen el raquitismo y la tísis, impidiendo tambien el desarrollo de las mamas, cuya falta tanto afea y priva á la mujer del más grato deber de la maternidad, que es la lactancia de sus hijos. Tengan esto presente todas las que por un mal entendido bien parecer se suelen acarrear estas trascendencias.

En el hombre equivale al corsé la faja, prenda importante para la salud y lastimosamente abandonada en muchas clases sociales. La faja, que no

desdice de ningun traje, antes bien los embellece á todos, contiene y abriga la base del pecho y parte superior del abdómen, donde se encuentra el mayor número de órganos viscerales más importantes para la vida, á quienes hay que proteger, y sirve á la vez de apoyo y contencion al tronco y á las grandes regiones musculares, favoreciendo el ejercicio y los movimientos destinados á mayor esfuerzo, por lo que no pueden prescindir de ella en sus ocupaciones las clases trabajadoras, siendo indudablemente una prenda preservativa de muchos padecimientos, y como tal, de una gran conveniencia sanitaria bajo muchos puntos de vista en el clima de esta villa: nosotros la aconsejamos como una necesidad higiénica, y las clases que no pueden usarla exteriormente por las exigencias de las costumbres y la moda, á quien podria prestar tambien un gran elemento de variedad y gusto, se la aconsejamos como prenda necesaria en el traje interior.

Una de las partes más importantes del vestido es el calzado y las prendas de abrigo para los piés, á lo que debe atenderse con cuidado, porque el suelo de Madrid es estremadamente frio, y es un precepto higiénico sabido hasta la vulgaridad, que una de las condiciones para mantener bien la salud es el tener los piés calientes y la cabeza fresca. Importa, pues, la observancia de este precepto y cuidar con gran esmero de la

calorificacion de las estremidades inferiores. Las medias de lana en el invierno prestan para esto un gran servicio, ya aplicadas á la piel inmediamente ó sobre otras de algodon ó hilo en las personas á quienes la lana estimule demasiado la epidermis. El calzado no debe ser ni muy ámplio ni estrecho en su forma anterior para que facilite la firmeza en la progresion y no produzca callos ni deformaciones en los dedos, y su planta ancha y segura por la dureza del piso de esta córte y las accidentaciones de su suelo. El tacon alto es inconveniente, y sobre todo para las mujeres, en cuyo calzado siempre que se ha introducido esta moda, como ha sucedido en varias épocas, ha tenido al fin que abandonarse por los desastrosos efectos que produce: colocando el cuerpo en una posicion violenta, inclinándolo hácia adelante, desgracia su natural aptitud, y haciéndolo gravitar sobre la estremidad anterior del pié da lugar á los juanetes y otras deformidades del mismo; pero lo más grave son sus efectos sobre la matriz, en la que producen dislocaciones y anteversiones que vienen á determinar á la larga desarreglos menstruales, embarazos y partos difíciles y hasta la misma esterilidad.

Respecto á las extremidades superiores que llevamos ordinariamente desnudas, su calorificacion se sostiene fácilmente entre las prendas del vestido y principalmente con el trabajo y movimiento. Los guantes que se usan con el mismo

objeto, sirven tambien excelentemente para la preservacion y conservacion de la limpieza y finura del tacto, pero para llenar su objeto deben ser flexibles y porosos, de materias textiles, hilo, seda, lana ó algodon, segun las estaciones, y de ningun modo de piel que entorpece el juego de las articulaciones y dificulta la traspiracion, y el sudor, y cuyo uso solo es aplicable para la preservacion de callosidades en trabajos manuales toscos, en algunas artes y oficios y en las labores y faenas domésticas que requieren alguna fuerza ó roce continuado en las manos. Llamamos la atencion del comercio de guantería para que trate de proporcionar al público de Madrid variedad de confeccion en este artículo y pueda la moda y el elegante gusto escoger para las manos, desechando el incómodo pellejo, otra cosa que le sea más apropiada. Los manguitos de piel cuyo uso se han apropiado las señoras, constituyen una escelente prenda de abrigo no solo para las manos sino tambien para la parte anterior del pecho y del estómago.

El traje exterior del hombre más usado en esta córte, tiene indudablemente condiciones ventajosas para la salud, por su sencillez y libertad para los movimientos y el abrigo y preservacion; pero aun tiene algunos defectos en muchas de sus prendas, y no debemos tampoco dejar de decir que carece por completo de gracia y de belleza. El largo pantalon si no tiene el bello parecer del

antiguo calzon corto estrecho ó bullonado, es ciertamente más cómodo y protector que este y su uso mucho más fácil y desembarazado: solo debemos advertir que seria más conveniente colgarlo de los hombros por medio del antiguo uso de los tirantes, que no llevarlo sujeto en la cintura donde perturbando con su presion las funciones digestivas es un favorecedor, y promovedor de los padecimientos tan comunes del estómago. El chaleco es la prenda más desdichada y fatal de nuestro traje: resto del antiguo coleto, no tiene la belleza que aquel, ni ninguna de sus condiciones sanitarias, y aconsejamos á los promovedores de la moda que vean la manera de volver esta prenda á su primitiva forma ó á la que le sea más parecida, porque es de una necesidad apremiante en el clima de esta córte: si hoy son tan abundantes las tísis y las enfermedades de los órganos respiratorios se debe en gran parte al desabrigo en que llevamos la parte anterior del pecho, merced al descote del chaleco que lo hace completamente inútil para llenar otro objeto que el de enseñar un pedazo de camisa. Llamamos, pues, la atencion de los sastres sobre este punto, que es altamente importante y trascendental para la salud de los habitantes de esta villa. El cierre anterior del chaleco, supprimiria tambien el modesto é inútil cuello que hoy se usa y la impertinente y frívola corbata que lo acompaña y seria posible hallar una terminacion

más desahogada y ventajosa en las prendas que llegan hasta el cuello. Para el abrigo y proteccion de éste son útiles las bufandas de tejidos flexibles de lana y algodon con preferencia á las pieles que suelen usarse y muy especialmente en señoras, que no convienen aplicadas inmediatamente á la piel por su impropiedad para el aseo y para las funciones todas de la cubierta cutánea. Nada diremos sobre otras prendas del vestido exterior del hombre, como los fraques, levitas y gabanes, los primeros tan inútiles como extravagantes y los últimos ventajosos como abrigos, para lo que se usan tambien otras prendas apropiadas como los carriles y la capa inseparable de nuestras costumbres é indudablemente siempre útil y á veces irreemplazable, pues al abrigo que proporciona á todo el cuerpo el cuello y cara con su embozo, reune el ensanchar ámpliamente la atmósfera propia y el conjunto de objetos que ponen en gradacion proporcionada nuestro temple con el del aire exterior: el refran que dice la *capa todo lo tapa* complementa lo que puede decirse de su ventajoso uso.

El traje de la mujer es mucho más variado que el del hombre, y como traje talar siempre tambien mucho más bello. Las clases populares en Madrid visten con sencillez apropiada en forma y telas á las necesidades del clima local, y las clases acomodadas recargan sus adornos y vestidos, á veces con escesiva inconveniencia.

La higiene aconseja la supresion de las colas en los vestidos de calle, por el entorpecimiento que produce á la bullicie de Madrid, y el arrastre y levantamiento de polvo á que dan lugar impurificando la atmósfera, favoreciendo las afecciones bronquiales y asimismo por el desaseo á que da lugar en las ropas y carnes interiores ocasionando á la mujer impropiedades, flujos y eritemas. Son asímismo inconvenientes los vestidos escotados á los que podemos aplicar lo que dejamos dicho del chaleco en el hombre que son los favorecedores de las tísis y de todas las afecciones de pecho. Los grandes pañuelos son como abrigo el equivalente á las capas de los hombres, y las clases bajas hacen bien en fundar en ellos su sistema de abrigo exterior, combinados con otros menores en el cuello y la cabeza, y no debe olvidarse en el invierno el uso del pantalon interior y tambien los refajos de lana, preferibles á los de toda otra clase de entretelado.

Importante por demás es tambien el abrigo de la cabeza, tanto en hombres como en mujeres; y estas últimas tienen el privilegio de conservar su abrigo natural, que es el cabello, que adicionado con postizos y adornos diferentes, viene á equivaler al sombrero en el hombre. Sobre éste pesa el antiestético sombrero de alta copa, sobre todo en las clases acomodadas, á quienes la tiranía de la moda ha privado de la libertad que disfrutan las clases populares para hacer uso de

gorras y sombreros de la materia y forma que más les acomoda : el tiempo, que todo lo nivela, devolverá algun dia esta libertad, que pedimos en nombre de la higiene. Aconseja ésta en Madrid el uso de sombrero ligero de ancha ala, y el uso de gorras y sombreros de materias de abrigo en el invierno.

Algunas advertencias debemos añadir sobre los trajes y vestidos que importa tener presentes. En la eleccion de telas para éstos deben siempre preferirse las blandas y flexibles, que visten mejor y no entorpecen ningun género de movimiento ; y las de colores fijos, á las que con facilidad se destiñen, y ocasionan irritaciones é intoxicaciones con su uso en los tegidos y en los órganos : los colores oscuros conservan más el calor, y son los propios del invierno; sucediendo al contrario para los del estío : las ropas interiores deben ser siempre blancas.

Si las costumbres y el bien parecer social exigen vestir al uso establecido, debe siempre buscarse la eleccion entre las modas reinantes aquellas formas de trage que sean menos embarazosas y más fáciles de llevar, aconsejando en esto la higiene, como en todo, el principio de atender antes que á otra cosa á la conveniencia de la salud. La presuncion en este punto ha llevado y lleva á muchos á violentar sus formas naturales, y buscando otras veces la ocultacion de defectos físicos incorregibles han encontrado en

ello la perdicion de su salud y aun de su vida.

Respecto á la adquisicion de trajes, debemos aquí advertir los peligros que lleva consigo la de las ropas usadas, con las cuales se trasmiten multitud de enfermedades. Muchos indivíduos y familias recurren á este medio, ya particularmente, ya en los establecimientos de ropa usada que existen en Madrid, y debemos aconsejar y advertir los peligros que esto entraña. Las tísis, los herpes, la sífilis y otras muchas enfermedades, hasta la misma hidrofobia, pueden trasmitirse y se han trasmitido por este conducto, y es de importancia suma el tener esto presente y muy principalmente en el bello sexo, que más que el otro se vale de este medio para vestir con lujosas apariencias.

Como reglas que deben tenerse presentes para los que se vistan con trajes ya usados, ya sean adquiridos particularmente ó en las ropavejerías y casas de empeño, debemos advertir que las ropas blancas no deben usarse sino despues de muy purificadas en lavados y coladas, y que á esta operacion deben someterse todas las prendas que permitan esta operacion: las que no deben deshacerse, airearse y ventilarlas, cambiarlas de formas y desinfectarlos los forros, si á otra cosa no alcanzan los recursos, y en último resultado es siempre preferible vestir con la mayor modestia, y aun con pobreza, que ostentar lo que no se puede, comprometiendo para ello la

salud y hasta la vida. En este punto creemos escaso todo encarecimiento.

Debemos, por último, advertir que las ropas en las casas son un elemento de impropiedad y de efectos antisanitarios, si no se conservan con aseo y pulcro cuidado, y deben airearse y ventilarse con alguna frecuencia aquellas que no están en contínuo uso, como las que llevamos de ordinario se deben sacudir y limpiar diariamente, porque con ellas solemos traer polvo, miasmas y gérmenes de enfermedades de todas clases. Las ropas blancas sucias deben darse al lavado prontamente, y no detenerlas en casa mucho tiempo haciendo un depósito doméstico de funestos miasmas. Deben colocarse en lugar apartado donde no impurifiquen la atmósfera, y nunca en los dormitorios y habitaciones donde se permanece de contínuo. Deben cuidar asimismo las familias de no mezclar las ropas de los enfermos con las de los que no lo están y limpiarlas y lavarlas separadamente.

## Del aseo personal, adorno y compostura.

La limpieza corporal es indispensable para el bienestar físico de la persona, y conviene dar

algunas advertencias sobre este punto al habitante de Madrid, así como sobre sus adornos y compostura exterior. Debemos desde luego hacer presente que el aseo es antes que la compostura, y que esta sin aquel de nada sirve y aun tiene sus inconvenientes: una persona limpia y aseada, aun cuando vaya vestida modesta ó pobremente, se hace simpática á la vista: la que va sucia predispone el ánimo en su contra: la primera revela cualidades de actividad, interés y órden: la segunda de abandono, desórden é indiferentismo: la primera es una persona regular: la segunda un ente estrafalario. Quien quiera parecer siempre bien, que vaya con limpieza y aseo, y las mujeres sobre todo no olviden que esto es lo que las hace más atractivas. Tambien debemos advertirles que ellas son en una gran parte y ante el público las responsables del aseo ó desaseo del hombre.

Debemos aconsejar la diaria limpieza de la casa y la frecuente de las manos, y la primera es operacion que debe siempre hacerse al levantarse de la cama, precepto que olvidan muchos y muy especialmente las mujeres, so pretexto del peinado, que acostumbran verificar más tarde; pero ya que así sea, tengan todos presente que deben limpiarse al menos, con un paño húmedo, los ojos y los oidos, pues de lo contrario resultan en los primeros oftalmías palpebrales, la pérdida de las pestañas, las rijas y otros males de la vista, que se ven por solo esta causa con mucha

frecuencia en Madrid: así como en los oidos suciedades repugnantes, escoriaciones tras de las orejas y en sus sinuosidades y otras alteraciones en la audicion. Es, pues, precepto indispensable el lavarse y dejar limpios y espeditos los sentidos antes de ponerlos en ejercicio cada dia. Las madres cuiden de esto en sus familias y principalmente en los niños, tan propensos á padecer las enfermedades que hemos indicado.

El aseo general del cuerpo debe hacerse periódicamente y con más frecuencia en las personas poco propensas al sudor, porque su piel se pone seca, poco flexible, se cubre fácilmente de costras de suciedad y predispone á diversos padecimientos. En el verano, los baños generales á temperatura de placer, á más de ser muy útiles á la salud en general, son indispensables á la limpieza exterior del cuerpo y deben usarse con frecuencia, bastando un baño semanal ó quincenal para el aseo. Algunas personas tienen la costumbre de tomarlos diariamente todo el verano y otras en todas las estaciones; pero esta costumbre tiene algunos inconvenientes: hace gastar tiempo innecesariamente y habitúa á una necesidad física que no hay para qué adquirir. Las clases jornaleras pueden encontrar en los baños de verano una útil costumbre para su salud y robustez, y el Manzanares les ofrece medio de poderlo hacer fácilmente una vez á la semana como hemos dicho, ó cada quince dias. Las clases más acomo-

dadas tienen establecimientos dentro de la poblacion y servicio de baños á domicllio que pueden utilizar.

Si las casas de Madrid tuvieran otras condiciones de desahogo, aconsejaríamos á todas las familias que prepararan una habitacion de baño para el verano, siendo su uso ventajosísimo en el hogar doméstico para todos y muy principalmente para los niños. Y ya que de este punto nos ocupamos, debemos advertir á la administracion local la conveniencia de vigilar periódicamente las casas de baños, pues sin dudar que los dueños de estos establecimientos tengan todo el esmero debido en el aseo de pilas y ropas y en el uso de aguas puras y no usadas, conviene, sin embargo, que el público esté garantizado, pues cualquier abuso en este punto puede traer y trae lamentables adquisiciones morbosas. De desear fuera asimismo, en bien de las clases poco acomodadas, que la municipalidad atendiera con gran esmero en el verano al riego y buen estado de los caminos que conducen á los baños del Manzanares, ya que estas clases no tienen en la villa establecimientos balnearios económicos y caritativos para su uso. Durante el invierno es muy útil la costumbre en las personas adultas de darse friegas en toda la piel con una franela al irse á levantar de la cama, y muy principalmente en las estremidades inferiores. En las personas muy propensas al sudor y en las que

este tiene un olor muy pronunciado y desagradable, principalmente en los piés, conviene que cuiden de llevar siempre ropas y medias limpias, sahumadas ó impregnadas en algun olor que modifique y neutralice el de la secrecion cutánea, y el alcanfor es para esto útil, bastando tener un poco de esta sustancia en los cajones ó armarios donde se guarde la ropa blanca.

Al agua comun, que es el vehículo principal para toda la limpieza del cuerpo, se suelen agregar algunas sustancias útiles y necesarias para hacer más eficaz aquellas; pero algunas tienen sus inconvenientes. El jabon es indispensable y conveniente, porque con él se disuelve fácilmente todo lo grasiento; pero hemos de advertir que los jabones, de que abunda mucho Madrid, mal confeccionados y sobresaturados de las bases que los constituyen, irritan y arrugan la piel, y hasta la corroen y destruyen: se conoce su mala calidad en que hacen algun ruido efervescente en el agua, en su aspereza mordicante sobre la piel y en su falta de untuosidad y suavidad homegénea al tacto. Hay jabones de tocador muy baratos y de muy buena apariencia, quc se espenden profusamente en Madrid; pero tenga presente esto el vecindario y las clases menos acomodadas, y adopten con preferencia el jabon comun blando, que llena perfectamente el objeto aromatizando el agua del lavado con algunas gotas de colonia ó de otro alcohol oloroso.

de menta, vainilla, etc.: así se evitarán el encontrarse con jabones coloreados y aromatizados con sustancias venenosas que se emplean para simular á otros que gozan de favor en la moda, como el de almendras, lechuga, etc., que no sirven absolutamente para nada más que para dar motivo á aquellas perjudiciales falsificaciones.

El agua tibia y caliente afloja, relaja y descolora el cutis: la fresca y fria lo entona, pone turgente y da color; esta debe usarse siempre en el verano para lavarse, y la tibia en los rigores del frio únicamente: el mezclarla con algunas sustancias que le den cierta suavidad, como el salbado, por ejemplo, que emplean con frecuencia las señoras, no tiene inconveniente.

Seria inútil el que nos ocupáramos de proscribir las costumbres tan arraigadas en las mujeres, y aun en muchos hombres, de usar esa multitud de cosméticos que el industrialismo hace introducir diariamente en la moda con su charlatanería para producir la belleza artificialmente; y en este punto lo único que debemos decir es que se consulte siempre á personas peritas, como médicos, farmacéuticos ó químicos, para saber si su uso puede ser ó no perjudicial; y á la vez hacemos presente que la belleza artificial del rostro se conoce al primer golpe de vista por la fijeza que imprime en el semblante; pues la movilidad que tiene el colorido natural no pueden darla nunca las pinturas. El teñido

de las cejas da lugar á muchas oftalmías, y el del cabello y la barba á no pocos eczemas y otros padecimientos cutáneos: por esto repetimos que al usar todos estos medios, se consulte primero su uso para obtener reglas de atenuacion de estos efectos. Como precepto general debemos advertir que mientras más cosméticos y pinturas se usen en el rostro y la cabeza, más completa y esmerada debe ser diariamente la limpieza de estas partes antes de aplicarse aquellos. Es importante decir que la aplicacion del fuego para el rizado de los cabellos destruye á estos y produce la calvicie y gravísimas y tenaces afecciones craneales. No debemos olvidar, por último, en la limpieza corporal, el aconsejar á las mujeres el aseo más extremado en todos sus órganos, pues de este descuido provienen en parte los flujos blancos, tan comunes aquí en ellas.

Ocupándonos ahora de los adornos y de la compostura exterior, debemos hacer algunas advertencias importantes, y es la primera aconsejar la sencillez siempre en este asunto, porque el recargo y complicacion de objetos sobre el cuerpo es siempre molesto, embarazoso y ocasionado al desaseo, y á más de esto absorbe mucho tiempo, que falta siempre en las grandes poblaciones, y además ejerce una fatal influencia sobre la moral y el desarrollo del entendimiento, habituando á ocuparse de lo inútil y lo frívolo, creando imaginaciones ligeras, entes fátuos é

incapaces de toda ocupacion y produccion útil. Tengan esto muy presente los padres y las madres en la educacion de sus familias. Importa, sin embargo, no olvidar que algunas reglas de buen gusto en la manera de combinar objetos y colores y eleccion de proporciones en las formas, adornos y vestidos, debiera entrar en parte de la educacion doméstica de las mujeres, á quienes más compete este asunto : teniendo esto su influencia no escasa para la direccion y desarrollo de las funciones morales.

Entre los objetos de adorno figuran mucho los metales y las piedras : estas nada perjudican, pero los primeros dan lugar á muchos males, excepcion hecha de los llamados preciosos, como el oro y la plata : los demás, llamados falsos, se oxidan y forman sales sobre la piel, á la que tiñen, irritan y ulceran, y por la que son tambien absorbidos é intoxican la organizacion ; los pendientes, sortijas, collares y pulseras de estos metales no deben de ningun modo usarse, porque á ellos son debidos muchos afectos externos é internos. Las clases poco acomodadas elijan para el objeto otras materias que no sean las metálicas, siempre que estos adornos hayan de aplicarse en contacto con la piel ; y en caso de llevarlos, tengan el cuidado de tenerlos puestos el menor tiempo posible, y de limpiarse y lavarse bien las partes en que los llevan tan luego como se despojen de ellos.

Debemos llamar la atencion sobre los adornos de cabeza, de que en la actualidad abusan las damas y doncellas de esta córte: el sobrecargar demasiado con postizos es altamente perjudicial para sus propios cabellos, á quienes marchitan y destruyen, y por demás inconveniente para el aseo, limpieza y sanidad del cuero cabelludo. Muchos padecimientos que hoy se observan tienen una de sus causas en estos abusos, y aconsejamos á las señoras que vean de cercenar á la moda las exageraciones sobre este punto. ¡Cuántas jóvenes se están hoy quedando sin cabellos propios para el dia que la moda suprima los postizos!

Recomendamos, por último, á sastres y modistas, peluqueros é industriales todos, que se ocupan en dirigir y confeccionar los objetos de adorno y compostura de los habitantes de esta córte, dóciles por demás y dispuestos á seguir cuanto la moda les ordene, que atiendan al cuidado é interés de la salud de sus comitentes, que no está dicho cuidado reñido con sus intereses; antes al contrario, pueden hallar en los consejos de la ciencia, á quien nada perderian en consultar, no pocas indicaciones y elementos para la prosperidad de sus respectivas industrias.

Entra, por último, en la cuestion de aseo personal, el cuidado y esmero en la conservacion y limpieza de las ropas, y muy principalmente de la interior, que debe mudarse con frecuencia,

precepto que no necesitamos inculcar higiénicamente, porque todo el mundo sabe la agradable sensacion que nos produce la ropa limpia y su influencia hasta sobre nuestra parte moral.

## Del ejercicio y el trabajo.

Es de una necesidad imprescindible para la más ajustada perfeccion del organismo el movimiento y ejercicio de todos sus órganos y funciones, y la regularidad y órden en el trabajo físico y moral, asuntos sobre los cuales la medicina y la higiene nos dan importantes enseñanzas para resolver algunas cuestiones de gran trascendencia social.

En Madrid, por las condiciones especiales de la poblacion, por los medios entre los cuales se vive, y por el mismo clima, es indispensable que no se deje pasar dia sin consagrar algunas horas al movimiento físico; y como una gran parte del vecindario vive de sueldos pasivos, de rentas propias ó de profesiones que no exigen más que un trabajo sedentario, este primer precepto debe tenerse muy presente para evitar las consecuencias que se originan de su inobservancia, que son tan trascendentales, como que afectan á todo el

organismo empobreciéndolo, debilitándolo y conduciéndolo al raquitismo y á la degeneracion física más completa. Diariamente, pues, deben consagrarse algunas horas al ejercicio al aire libre; y muy principalmente damos este consejo á los que más exclusivamente se ocupan de trabajos mentales y oficios sedentarios, y á todos los que pasan largas horas en talleres cerrados y en posiciones contínuas y determinadas.

El ejercicio de las fuerzas físicas puede tener lugar de diferentes modos y cada cual segun su género de ocupacion y las condiciones especiales de su vida y su salud, puede elegir ó pedir consejo facultativo acerca del que le convenga. Las clases acomodadas que se alimentan bien y con exuberancia, debieran hacer más ejercicio corporal del que acostumbran en esta córte, y deben tener presente que el movimiento pasivo del carruaje no deben considerarlo sino como un auxiliar del ejercicio á pié á que debieran dedicar la mayor parte de las horas de paseo. Las señoras sobre todo abusan del carruaje de una manera lamentable, y es doloroso el verlas consumir las horas con notable detrimento de su salud, dando vueltas diariamente en sus coches por el Prado, el Retiro y Recoletos, desequilibrando su inervacion y su temperatura con la inaccion muscular de sus extremidades y el vértigo cerebral que determina la monotonía y trepidacion del coche. Bueno es el carruaje para las personas

ancianas y achacosas, débiles ó convalecientes; pero en las sanas y robustas sólo debe servir para ayuda y alivio del cansancio. El movimiento á caballo, moderadamente ejercido, sirve de gran utilidad para los fuertes y robustos que no tienen ocupacion obligatoria ó tienen obligaciones poco activas, ó de trabajo puramente intelectual. Para los jóvenes de todas clases y los que tienen oficios sedentarios es útil el ejercicio de la gimnasia, competentemente dirigida, en cada cual con arreglo á lo que su desarrollo ó faltas musculares necesite para el equilibrio general del organismo, existiendo para este propósito en la villa varios gimnasios con inteligente direccion. Uno de los ejercicios corporales más apropiados para mantener y facilitar la agilidad de los miembros es el baile, al cual tiene grande aficion el pueblo de Madrid, como lo prueban las numerosas sociedades que existen con este objeto y que funcionan de contínuo, así como en los dias festivos las numerosas danzas al aire libre que se forman en los alrededores de Madrid, y el ver que donde quiera que se detiene una pareja de ciegos con bandurria ó con guitarra, inmediatamente se forma un corro de bailarines: los teatros tambien se convierten todos los años en salones de baile al llegar ciertas épocas determinadas, y no hay fiesta particular ó doméstica que no se celebre con bailables. La higiene aplaude esta aficion y esta costumbre utilísima para la

salud; pero reprueba los bailes nocturnos de grande concurrencia en salones y teatros, donde sólo se va á respirar un aire impuro, á determinar sofocaciones viscerales y enervar la sensibilidad. Asimismo aplaude á aquella parte del pueblo que tiene el buen gusto de conservar algunos de nuestros bailes nacionales, todos ellos graciosos, modestos y decorosos y apropiados para el desarrollo de la agilidad física, reprueba aquellos otros de movimientos pasivos y voluptuosos como los que ofrecen aptitudes y movimientos que ofenden al decoro.

Hay otros varios ejercicios que sirven á la vez de fortificacion al cuerpo y de recreo al ánimo, consistentes en juegos activos, cuya generalizacion fuera útil para la salud, pero á los cuales se aplica poco este vecindario. La rayuela es uno de los juegos de esta especie más generalizado entre la clase menestral, y los vascongados y gallegos juegan algo á la pelota, los bolos y la barra. Las clases medias apenas se dedican en sus horas de recreo á otro juego de alguna utilidad física más que al del billar, que no tiene, sin embargo, las ventajas de los que pueden verificarse al aire libre y exigen movimientos más generales y varios de la musculatura.

Fuera de desear que el vecindario de esta córte se persuadiera de la gran utilidad que para el desarrollo y conservacion de las fuerzas físicas y la energía y actividad moral, prestan los juegos

de ejercicio y movimiento corporal y se generalizara la costumbre de formar con este objeto sociedades higiénicas de juegos de ejercicio y de recreo, costumbre tan estendida en todas las clases sociales de otros países, y generalmente en Inglaterra, donde apenas hay ciudadano que no pertenezca á alguna de este género. En algunas poblaciones de Andalucía, donde influye el elemento inglés, se principian á generalizar estas sociedades, y hay algunas que tienen ya hasta el Cricket-club tan popular en Inglaterra.

Las clases trabajadoras que diariamente ó de continuo tienen en movimiento sus fuerzas físicas, no necesitan, hasta cierto punto, de los consejos anteriores, pero sí de otros importantes sobre la regularizacion de su trabajo. Ha dado este lugar á grandes cuestiones públicas, y es uno de los problemas sociales que agitan hoy á todos los pueblos y dan lugar á frecuentes perturbaciones sociales. En Madrid no tiene, sin embargo, esta cuestion grandes proporciones, porque no existen industrias que aglomeren grandes masas de operarios obligados á trabajar largas horas en insalubres manufacturas ó á seguir en ellas el vertiginoso movimiento de las maquinarias: el trabajo libre, que así podemos llamar al dominante en esta córte, es el de las artes y los oficios que permiten á voluntad del operario el descanso y el reposo ó la velocidad y lentitud, segun sus fuerzas lo permitan, y en este punto solo debemos acon-

sejar á cada cual, que atienda á no abusar de sí mismo y equipare su poder con su trabajo en exacta proporcion: ni más de lo que pueda, ni menos de lo que sus fuerzas le permitan: así obtendrá el producto y utilidad que para el sostén de su organismo necesite. En el trabajo á sueldo ó á jornal no se abusa generalmente en esta córte de una manera que obligue á llamar sériamente sobre ello la atencion; pero debemos, sin embargo, hacer en este punto algunas observaciones.

No puede exigirse á un individuo más de ocho á diez horas diarias de trabajo para que este sea verdaderamente productivo y no perjudique á la salud, y no ha de ser tampoco contínuo para obtener uno y otro resultado, sino deparando aquellas horas con otras intermedias de descanso, tal y como los jornaleros y artesanos que trabajan al aire libre lo verifican en esta córte. En los talleres cerrados, en los oficios sedentarios y en las oficinas, este régimen es aun más indispensable y en este punto hay indudablemente abusos en Madrid, y muy principalmente en los trabajos de bufete y de costura, y llamamos la atencion sobre este punto, asegurando de una manera terminante, que es completamente inútil y contrario á la produccion como altamente fatal para la salud y la vida toda exigencia de trabajo que se separe del órden y límites marcados.

En la eleccion de horas para trabajar, debe-

mos desde luego dar por precepto absoluto la abstencion de todo trabajo nocturno que no sea voluntario y como de placer, y durante el dia las horas de eleccion varian segun las estaciones. En el invierno las horas de luz y temperatura hábiles para el trabajo no principian hasta las ocho de la mañana y terminan á las seis de la tarde: en el verano son incompatibles con el trabajo las horas medias del dia y deben aprovecharse las de la mañana y de la tarde. Es por demás importante la vigilancia de la administracion pública sobre el trabajo de las mujeres, de quienes se abusa tal vez en esta córte mucho más que de los hombres y debemos asimismo indicar que el trabajo no es apropiado para el desarrollo de la juventud antes de las edades que marcan la pubertad.

Los trabajos intelectuales son más desastrosos que los físicos cuando se entrega á ellos el indivíduo sin método ni órden. Necesitan más interrupciones que los corporales para no dañar á la salud, y puede marcárseles un máximun de seis á ocho horas diarias, separadas por uno ó dos intervalos. Las horas de la mañana son las más á propósito para esta clase de trabajo, y algunas de la noche en la estacion invernal.

Tanto el trabajo físico como el intelectual debe suspenderse durante las dos horas primeras subsiguientes á las comidas, siendo importante el no ocupar con el trabajo las horas que son más

apropiadas para el descanso y el sueño, de que nos ocuparemos despues.

Debemos, por último, advertir que ha de ponerse un singular estudio en el traje que debemos usar para el trabajo, que debe ser siempre apropiado á la índole de éste. En los trabajos intelectuales debemos no hacer uso de ropas que distraigan la atencion cerebral con impresiones molestas, y debe dejarse completamente desembarazado el organismo físico, sin otro vestido que el que baste para sosten del equilibrio en la temperatura. En los trabajos físicos no debe llevarse asimismo traje que embarace el juego muscular, y es siempre un precepto útil, y en algunos trabajos indispensable el tener traje exclusivamente destinado para el trabajo, ó que cubra y preserve los del interior de la suciedad ó impregnacion de miasmas, y de los roces y rasgaduras en los que á esto se expongan.

Por conclusion, diremos tambien que es importante combinar los trabajos intelectuales y los físicos para una arreglada conservacion de la vida, y que debe tenerse muy presente este consejo, que cada cual verá en su género de vida el modo como le sea posible combinarlo, ateniéndose para alguna guia á los preceptos y apreciaciones que hallarán en diferentes lugares de este libro.

## Del sueño y del descanso.

La necesidad del descanso y del sueño es la más irresistible de todas las necesidades de nuestra vida: se puede dominar hasta el hambre y la sed durante cierto tiempo; pero cuando llega la necesidad de dormir y de descansar, no hay medio de hacer resistencia. El sueño tiene una periodicidad marcada, y la naturaleza ha destinado para él una parte del tiempo, ocultándose para ello en las sombras de la noche; y siguiendo sus preceptos el régimen natural en este punto sería dormir mientras reina la oscuridad y estar en vigilia mientras brilla la luz. Mas el hombre social ha modificado esta regla y roba á la noche una parte con su luz artificial para prolongar la vigilia y otra parte al dia para compensar al sueño de la falta ocasionada por el robo anterior. Dentro de cierto límite no vemos inconvenientes de cuantía en esta modificacion de la naturaleza; pero en Madrid se abusa demasiado en este punto, y hay muchos indivíduos y clases enteras que trastruecan por completo el órden natural haciendo la noche dia y el dia noche; pero indudablemente los que tal hacen llevan

en el pecado la penitencia, pues no consiguen otra cosa que debilitar y turbar por completo su organismo y abreviarse el camino de la sepultura. La higiene proscribe de un modo absoluto semejante manera de vivir, propia sólo de una sociedad estraviada y de un evidente estado de perversion moral.

Las horas necesarias para el sueño varian segun las edades y en sentido inverso á estas, siendo más larga su duracion cuanto menor es la edad. Siete ú ocho horas diarias son, sin embargo, las suficientes é indispensables para una vida regular ordenada y para el que aspire á la longevidad. Debe terminar siempre el sueño con las primeras horas de la luz en la mañana, y á las seis en el verano y á las ocho en el invierno debiera estar levantado todo el vecindario de Madrid y dado comienzo al movimiento de la vida local. No sucede, sin embargo así, y, escepcion hecha de las clases menestrales y jornaleras, casi todas las demás permanecen hasta mucho más tarde en la relajante molicie del colchon.

Marcado el número de horas necesario para el sueño y aquellas en que este debe terminar, se colige fácilmente las que deben señalarse para su principio; pero durante la estacion de verano puede esto sufrir una modificacion ventajosa y hasta necesaria, sobre todo en las personas adultas y ancianas: puede prolongarse durante la noche la vigilia hasta mermar al sueño nocturno dos ó

tres horas de su duracion habitual y suplir estas con el sueño de dia durante las horas del máximo calor. En estas se hace casi imposible todo trabajo activo y se utiliza este tiempo provechosamente para el sueño: así como las que en equivalencia se toman de la noche cuando la temperatura del aire es más baja, proporciona una reposicion de tonicidad al organismo, importante para el bienestar y la salud. Son, pues, útiles las siestas en el verano, y conviene el tiempo que se duerme en ellas quitado al sueño nocturno, para respirar el aire fresco, denso y puro de las horas altas de las noches del estío.

Cuando el régimen de vida lo llevamos ordenado, la necesidad del sueño se siente á las horas naturales y acostumbradas, y se duerme tranquila y beneficiosamente; pero en esta córte hay tanto indivíduo de manera de vivir desarreglada y son tan fáciles las perturbaciones del sueño, que importa hacer algunas advertencias sobre este punto. Es inútil aspirar á dormir bien despues de cenar abundamente, y el que esto haga no debe pensar en dormir hasta que hayan pasado las primeras horas de la digestion: de otro modo su sueño será inquieto, y se expone, si se acuesta con el estómago lleno, á ir á despertar á la otra vida: así mueren muchos impensadamente, determinándose las congestiones cerebrales y la apoplegía. Cuando se han recibido vivas impresiones, ya en espectáculos públicos ó de otro género, ó

cuando nos hallamos exaltados ó preocupados, como sucede despues de acaloradas disputas ó discusiones de cualquier género, conviene buscar en el ejercicio ó en ocupacion mental diferente la distraccion de la atencion y la tranquilidad del ánimo, porque de otro modo el sueño es difícil de conseguir, y suele ser inquieto y desasosegado. Debemos proscribir la costumbre de acostarse y leer en la cama, porque se hiperemia el cerebro, se excita y dá lugar ó al insomnio ó á un sueño soporoso, acompañado de ensueños molestos.

Debemos, por último, indicar que el sueño nocturno es de una necesidad indispensable para el sosten y prolongacion de la vida, y que no se suple de ningun modo con el sueño por el dia, cayendo en la estenuacion y el aniquilamiento orgánico y muriendo brevemente los que tal régimen siguen. Ténganlo así presente los que por viciosas costumbres adquieren este hábito, y las autoridades y particulares que necesitan dependientes para vigilancia y trabajos nocturnos sepan que tienen el deber moral de no exigir de sus subordinados, lo que si se hace de contínuo conduce desastrosamente á la muerte.

Añadiremos, por último, como punto relacionado en el sueño, que las camas deben ser sólidas y firmes para dar seguridad al que duerme, y que deben preferirse aquellas que más se presten, por su forma y materia, á la limpieza y el aseo.

Las de hierro reunen, si están bien construidas, estas cualidades, y son menos apropiadas que las de madera para el anidamiento de las chinches y otras impurezas, exigiendo siempre éstas últimas mayor cuidado y aseo : entre una mala cama de hierro y el tablero que ordinariamente usan las clases menos acomodadas, es preferible, sin embargo, este último, por su mayor firmeza y fácil manejo. Los jergones de hoja de maíz son más sanos que los de cualquier otra materia, y asimismo es preferible el colchon de lana, con la forma usada en Madrid, á todos los de cualquier otra materia y disposicion. Los llamados de muelle, no tienen ni utilidad bastante para ser especialmente recomendados, ni se prestan por su precio á generalizarse : son además fáciles de descomposicion y nada económica su recompostura, y de manejo embarazoso siempre entre el mobiliario. Debe cuidarse mucho en el aseo y limpieza frecuente de las ropas de cama.

Además del descanso general que proporciona diariamente el sueño, requiere tambien nuestra organizacion física interrupciones periódicas del trabajo, que son de una necesidad absoluta para evitar el agotamiento de las fuerzas y favorecer su conservacion y la de la salud y la vida. Ha constituido esto en todas épocas y en todos los pueblos una cuestion difícil, pero necesaria, para la regularizacion del trabajo, y no ha sabido resolverse sino basándola en los principios sentados

por el credo de las instituciones religiosas. Madrid, como pueblo cristiano, observa la ley de descanso en el domingo, que marca una interrupcion cada sétimo dia, y no se ha hallado fórmula más conveniente en este asunto que la de este precepto setenal. La Iglesia católica aun preceptúa otras suspensiones de trabajo en épocas distintas, y no se ha opuesto nunca á lo que las creencias, costumbres y necesidades de cada pueblo ha exigido en este punto, autorizando, ya la instalacion, ya la supresion de dias festivos que no fueran de los fundamentales de su credo, siempre y cada vez que los mismos pueblos ó sus gobiernos lo han solicitado. En estos últimos tiempos, las sectas de increyentes que se han generalizado en esta córte, han tratado de destruir todo órden preceptivo en este punto; y al querer procurar una libertad más con este acuerdo, no han reparado que entregaban las fuerzas y la vida de multitud de ciudadanos á la bárbara esplotacion de la ignorancia y del insaciable mercantilismo. Aconsejamos, pues, que se observen los preceptos de descanso de trabajo en las festividades católicas, á los que profesan esta religion, que son la mayoría entre los habitantes de esta córte, y á los que no tengan precepto que obedecer en este asunto, por carecer de creencia filosófica ni religiosa, deben seguir, por respeto á las eostumbres de los demás y para concurrir á la armonía social, el precepto del

descanso setenario del domingo, porque la higiene y salud pública lo reclama, y no hay otra fórmula en este punto más ajustada á las condiciones de la ciencia y al órden y regularidad del trabajo y de las necesidades sociales.

## De los oficios y profesiones.

Abundan en esta capital toda clase de artes, oficios y profesiones, y predominan mucho en ella la de los empleados y funcionarios públicos y las profesiones científicas y literarias, donde el trabajo mental está en proporcion siempre mayor que el físico; y el precepto higiénico más importante que á estas clases debemos indicar, es que busquen el equilibrio entre uno y otro trabajo. Los empleados públicos y los particulares, dedicados al trabajo sedentario del bufete, conviene que aprovechen las horas de libertad para dar extensos paseos que proporcionen ejercicio á sus fuerzas musculares y aire á sus pulmones para hacer una sanguificacion más pura que la que puede proporcionarles la atmósfera de las oficinas. La posicion de contínuo sentada dificulta la regularidad de la circulacion, dá lugar al enfriamiento de las extremidades bajas y produce

las hemorroides, el extreñimiento y algunas perturbaciones digestivas: la atencion fija de la cabeza y la pesantez de una atmósfera sin movimiento y viciada por la respiracion ó caldeada excesivamente por estufas ó braseros, producen los mareos, vértigos, sofocaciones y accidentes cerebrales muchas veces repentinos. Conviene, pues, no aglomerar muchos indivíduos en oficinas estrechas, renovar con frecuencia el aire de éstas y no tener á los empleados demasiadas horas consecutivas en ellas, siendo indudablemente poco favorable á la salud del empleado y á los resultados de la administracion el sistema seguido en la actualidad; porque siete horas consecutivas en el trabajo sedentario del bufete, no puede menos de dar lugar al hastío y al cansancio y á la relajacion orgánico-vital del indivíduo: dividido el trabajo por mañana y tarde, se le obligaria al empleado á hacer un ejercicio activo saludable en ir y venir á la oficina, que compensaria la quietud del bufete, se le podrian exigir mayor número de horas de trabajo por el descanso intermediario que se le proporcionaba, y con éste más arreglo en su sistema de alimentacion, y serian, de cualquier modo, más útiles y provechosas su inteligencia y su actividad.

Los abogados, literatos y hombres dedicados al estudio y á las ciencias, cuyo trabajo intelectual es considerable, no deben olvidar que su salud y su vida peligran en gran manera, si no

buscan en el ejercicio corporal el equilibrio de sus fuerzas orgánicas. La gimnasia y el ejercicio á pié y á caballo les es útil para este objeto, así como el dedicar algunas horas á cualquier género de ocupacion que distraiga sus fuerzas intelectuales del objeto exclusivo de sus tareas. Así podrán evitarse unos la debilidad física de su constitucion, los padecimientos nerviosos y perturbaciones de su nutricion y digestiones, y otros las congestiones y los afectos del cerebro y del centro de la circulacion, á que se hallan predispuestos.

Los periodistas son en esta clase los que más desarreglada llevan la vida; y como son, generalmente, jóvenes que principian por este ejercicio su vida literaria, se ven en ellos con frecuencia desastrosos resultados en su constitucion física y en los progresos mismos de su desarrollo intelectual. Precisados por la premura y precipitacion de los trabajos, y por las horas intempestivas de éstos, á tener que trastornar el órden debido en la alimentacion, el sueño y el descanso, se acarrean muy fácilmente el deterioro de su organismo, y teniendo al mismo tiempo que violentar su inteligencia para llenar el papel muchas veces sin materia ó sin libre expontaneidad, agotan y marchitan su ingenio y su inventiva, para poder escribir en forma y sin fondo, convirtiéndose por el hábito en literatos insustanciales de la más pobre fecundidad. Las

empresas periodísticas, al organizar sus publicaciones, tienen el deber moral de atender, en lo que les sea posible, á no abusar de la salud física é intelectual de sus redacciones. Fuera de estos casos, el ejercicio de las profesiones científicas y literarias, cuando se someten los que las profesan á un régimen ordenado, son las más apropiadas para conseguir la longevidad, porque en ninguna pueden obtenerse mayores satisfacciones para el espíritu, ni productos que más eleven la grandeza y dignidad humana.

Afine de las letras se halla el arte de imprimir, que ocupa numerosos operarios en esta córte. Son pocas las imprentas que tienen edificio apropiado y que reunan condiciones sanitarias: generalmente se hallan colocadas en cuartos bajos, faltos de luz y ventilacion, y esto dá lugar á que enfermen muchos cajistas, revelando en su semblante pálido y su escasa macritud el funesto efecto de aquellos locales: únese á esto la influencia intoxicante del metal plomizo que manejan, cuyos primeros efectos indica el azulado matiz de los dientes y encías, y luego las perturbaciones digestivas y los cólicos; y todo esto basta para que hagamos comprender cuánto importa á estos operarios atender al cuidado higiénico de su salud. Mucho aseo, mucha limpieza, lavarse con esmero frecuente las manos en agua jabonada, enjuagarse igualmente la boca con agua de limon ó avinagrada, y usar blusa, que preserve,

durante el trabajo, la impregnacion de las ropas de las emanaciones del metal, son los medios más apropiados para estos operarios, que deben asimismo cuidar de respirar aire libre cuanto puedan.

Estos preceptos son aplicables á todos los que se ocupan en manejar de cualquier modo el plomo, ya en las fundiciones de que hay algunas en esta capital, ó en los oficios de artefactos plomizos, y muy particularmente en las profesiones de pintores y preparadores de colores, que tanto sufren de cólicos, paralísis y afectos neuróticos, consiguientes á la intoxicacion plúmbica. Análogas advertencias debemos hácer á los que trabajan en cobre y zinc, cuyos efectos son análogos á los del anterior metal.

No faltan en esta córte algunas industrias que manejan tambien otras sustancias tóxicas y entre ellas debemos llamar la atencion sobre las fábricas de fósforos, en las que trabajan generalmente jóvenes y mujeres, presentándose en ellas las caries de los huesos de la cara, la caida de los dientes y otros desastres semejantes, precedidos de la demacracion, palidez y perturbaciones digestivas con que se principia á señalar la intoxicacion. La autoridad debiera vigilar los locales de estas fábricas y exigir en ellos gran ventilacion y abundancia de agua, y las operarias deben estar prevenidas sobre este punto y despues del trabajo lavarse bien, airear sus ropas y respirar

aire libre despues del trabajo y retirarse de la industria tan luego como noten en su salud la menor alteracion. Hay otras diversas artes y oficios que manejan y preparan sustancias peligrosas como en los tintes, laboratorios y fábricas de productos diversos, y los que en ellos se ocupan deben tomar para la seguridad de su salud todas las precauciones que dejamos expuestas sobre el aseo, limpieza y respiracion de aire puro, como las de seguridad personal que basten á precaverse de las explosiones y efluvios dañosos. Las cigarreras y empleados en la fábrica de tabaco deben cuidar de la aireacion y limpieza frecuente de sus ropas y personas para atenuar el efecto de la caquexia que al fin le ocasiona su oficio.

Hay ciertas profesiones, cuyo ejercicio afecta á los sentidos y principalmente á la vista, ya por su trabajo contínuo, ya por ejercerse sobre objetos pequeños, ó bien por la exposicion á ser heridos ó irritados los ojos por desprendimientos de efluvios ó de partículas materiales: los primeros tienen indicada la higiene de su vista en el descanso frecuente de esta, y en la supresion ó aminoracion en cuanto le sea posible del trabajo con luz artificial, y en los segundos mediante el uso de anteojos apropiados para guardar la region de los ojos del choque ó la accion directa de los cuerpos que pueden perjudicarlos. Los canteros, pedreros y algunos otros que se hallan en este caso y trabajan al aire libre, les conviene para atenuar

los efectos de la irradiacion solar el usar cristales ahumados ó de color verde ó azul, segun así lo acostumbran en esta córte, aun cuando se ven muchos en estos trabajos que no se previenen con las gafas y sufren cuando menos lo esperan las consecuencias de su imprevision.

Los oficios en que se manejan sustancias animales, suelen ser provechosos á la salud, como de ello nos dan testimonio la robustez envidiable que ostentan generalmente las rollizas carniceras de nuestros mercados, los que andan en los mataderos y hasta los que trabajan en las hediondas triperías: pero aquellos que manejan pieles y despojos de animales muertos, suelen ser con frecuencia víctimas del contagio de enfermedades tan gravísimas como las muermosas y carbuncales. Los zurradores, curtidores y aun manguiteros, se hallan en este caso y deben tener gran precaucion para evitarse las cortaduras y lesiones físicas, que facilitan por el contacto de los vasos y la sangre la infeccion de aquellos gérmenes morbosos. Lo mismo advertimos á los que andan con cadáveres humanos de los que se adquieren fácilmente intoxicaciones sépticas mortales de que desgraciadamente ocurren no pocos casos en los anfiteatros de los hospitales y escuelas de medicina.

Todas las sustancias en descomposicion ó fermentacion, ya sean animales ó vegetales, desprenden siempre gases ó fétidos ó impropios y

dañosos á la respiracion, y los que se hallan por sus ocupaciones bajo la influencia de ellos, se exponen á la asfixia ó á los efectos más ó menos tóxicos de aquellos gases, y los operarios de las cervecerías y las rondas de alcantarillado son en esta córte los que sufren alguna vez estos efectos. Ventilacion y aire puro necesitan unos y otros, y los segundos permanencia limitada en las alcantarillas y cuidado de retroceder en ellas cuando sientan algun principio de dificultad respiratoria ó de cansacio injustificado por otra causa.

La intoxicacion por aire viciado y la asfixia por insuficiencia de aire puro, se hacen sentir aun sin especiales emanaciones en donde quiera que se aglomeran operarios en locales cerrados, y debiera haber en esta córte alguna vigilancia sobre los talleres, oficinas, escuelas y colegios, para exigir en todos ellos las condiciones necesarias de ventilacion.

Los oficios y ocupaciones al aire libre, exigen ciertas precauciones de abrigo en el invierno y de preservacion de la cabeza en el verano. Los albañiles, empedradores, jornaleros y operarios todos que se hallan en este caso, tengan cuidado de usar lana en los piés, faja al tronco, abrigo de franela al pecho y gorra de orejuelas ó de cofia para abrigo de cabeza y cuello en el invierno, y en el verano sombrero ligero de palma con ala ancha ó la cofia de tela blanca como acostum-

bran la tropa y algunos operarios, medio con que podrán evitarse las enfermedades que padecen por la accion de la intemperie, y muy especialmente el asma y los catarros crónicos tan comunes en todos ellos. Las lavanderas del Manzanares suministran un gran contingente de estos padecimientos, siendo casi todas catarrosas y reumáticas, y en bien de la salud y de la facilidad para el aseo y limpieza de las ropas, fuera de desear que el municipio favoreciese de algun modo la generalizacion de los lavaderos, que con ventajosas condiciones van ya algunos construyéndose en la villa.

Las lavanderas y las que acuden á lavar sin ser por oficio al Manzanares, cuiden de no hacerlo en el invierno sino durante las horas de sol y siempre prevenidas con abrigo suficiente, como en el verano deben huir del camino en las horas medias del dia para evitarse las congestiones, apoplegías y otros males, productos de fuerte insolacion. Importa á las lavanderas algun cuidado con las ropas sucias, portadoras de muchos gérmenes de enfermedades, y conviene no las remuevan sino en parages ámplios y al aire libre antes del momento de sumergirlas en el agua.

Entre los oficios de mayor contingencia al aire libre se halla en esta córte el de cochero, y principalmente los llamados de punto, en quienes es frecuente en los inviernos crudos las muertes por congelacion ó frio, y todos ellos sucumben

de afecciones neumónicas congestivas, ó se inutilizan por catarrosos. Mucho abrigo en los piés, cuello y pecho en el invierno, y sombrero ó cofia preservadora de la insolacion en el verano, debieran usar; y es ridículo el recuerdo de una disposicion administrativa que les obligó á vestir con un traje determinado, en el que no habia ni una sola precaucion higiénica para la salud de los interesados. De desear fuera que hubiese otra autoridad que imitara aquella, pero atendiendo á algun fin de utilidad sanitaria para el cochero.

Aquellos oficios de carácter sedentario, como el de sastre, zapatero, costureras, modistas, que tanto abundan en esta córte, ofrecen por principal inconveniente para la salud la aptitud contínua en posicion sentada y doblada, sin más ejercicio muscular que el de las manos y los brazos, lo que dan lugar al raquitismo y la atrofía de las demás regiones musculares, y por el doblez del cuerpo sobre las vísceras abdominales la perturbacion de las funciones digestivas, y por consecuencia de todo una mala nutricion. Importa á estos menestrales el movimiento general del cuerpo en posicion recta y ejercicios musculares diversos de los de su trabajo, debiendo interrumpir con frecuencia su tarea y variar su aptitud y verificar otros movimientos activos. Los que asisten á taller deben aprovechar para esto las horas de suspension de trabajo, siendo

de lamentar el abuso que principalmente se comete con las jóvenes costureras, aparadoras, sastras y modistas, á quienes se les tiene sentadas hasta doce y catorce horas diarias en los obradores de sus oficios. Las que trabajan en máquinas de coser son las que en este punto más padecen, determinándose en ellas más pronto que en las demás el enflaquecimiento, las perturbaciones viscerales, el marasmo juvenil y las clorosis y las tísis, por el movimiento de trepidacion y vertiginosidad que la monotonía del aparato produce en todo el organismo. Indudablemente si alguna necesidad hay de vigilar y regularizar el trabajo obrero en esta córte, es con relacion á la mujer más bien que al hombre.

Los trabajos de éste, que requieren fuerza y movimientos variados, antes que perjudicar á la salud la favorecen altamente, si no se llevan hasta la exageracion. El arte de la carpintería, por ejemplo, constituye una de las ocupaciones más útiles y sanitarias, y no podemos menos de aconsejarlo, hasta como arte de recreo y como ejercicio higiénico de las fuerzas á todos los que lo necesitan, por la ociosidad física de su posicion ó por los exclusivos trabajos mentales de sus ocupaciones.

Hay algunos oficios que exponen á los accidentes, que son producto de los cambios bruscos de temperatura, como son los de fraguas y hornos, y el sentido comun indica el medio de evitar

este inconveniente, que es el de evitar el paso rápido de una temperatura á otra buscando el medio de verificarlo con alguna transicion intermediaria, ó tomando la precaucion del abrigo cuando es invierno se pasa del calor del fuego al de la temperatura exterior. Los herreros que se hallen en este caso, tienen además, por su posicion contínua de pié, predisposicion á padecer de edemas y varices y úlceras atónicas en las piernas, á que se hallan predispuestos todos los que, como los tenderos y orteras, se hallan constantemente en la misma posicion y semiquietud, y el abrigo de las extremidades con lana y poca apretura de ligas y de calzado son los medios más apropiados para prevenir aquellas consecuencias. Los dependientes de las tiendas se les trata en este punto con un rigor contrario á la salud, debiendo sus superiores permitirles el asiento durante algun tiempo entre las horas del dia, y asimismo aconsejarles en el invierno el uso de guantes ó mitones de abrigo para evitar los sabañones de las manos, que tan frecuentes son en ellos. Todos los que de contínuo tienen las manos quietas y al aire libre conviene que en el invierno se las preserven con el mismo abrigo, así como los que se ocupan en labores de roce ó fuerza convienen que use los guantes, mitones ó dediles de piel, como sucede á las doncellas y criadas y criados de servicio en algunas de sus faenas.

Hay algunas industrias y ocupaciones que

por respirar un aire cargado de partículas pulveriformes ó de miasmas testiles, padecen frecuentemente irritaciones bronquiales, afonías y tísis, como sucede á las operarias que trabajan en las traperías y en los depósitos de trastos viejos y ropavejerías y en los telares, aunque pocos, que existen en Madrid; á los carboneros y barrenderos y mozos de tahona y otros varios oficios, á quienes no puede aconsejarse otra cosa que la conveniencia de la ventilacion y respiracion frecuente de aire puro. Hállanse tambien expuestos á las mismas afecciones bronquiales los actores y cantantes, tanto por el ejercicio de su profesion, como por la exposicion á las corrientes de aire y diversidad de temperaturas que se sienten en el interior de los teatros, siendo una precaucion útil en ellos el llevar interiormente abrigo suficiente y principalmente al pecho. Son tambien frecuentes en las mismas las afecciones del centro circulatorio y algunos afectos neumónicos y aun cerebrales, consecuencia de los esfuerzos morales con que violentan su espíritu y su inervacion para espresar los afectos tan varios y contínuos que exige el desempeño de su profesion. Una vida arreglada y metódica en alimentacion, horas de descanso y sueño, y en ejercicio de distraccion al aire libre, les es indispensable para su salud y prolongacion de vida: no debe nunca trabajar inmediatamente despues de fuertes comidas, ni bajo la accion de

bebidas escitantes, como tampoco con vacuidad estremada de estómago. La vida de los actores, cuando se sujeta á una regularidad higiénica, puede prolongarse fácilmente, pues tienen á su favor frecuentes emociones satisfactorias y el ejercicio vocal que se ha considerado siempre útil á la salud: ha habido autor que atribuye, bajo este concepto, la mayor longevidad de las mujeres á ser más charlatanas que los hombres.

Hay otra profesion, la de músico, relacionada en parte con los espectáculos públicos, como la que acabamos de mencionar, en la que son frecuentes las asmas y enfisemas á los que se ejercitan en instrumentos de viento, y en todos suelen ser comunes los zumbidos de oido, y aun muchos acaban por la sordera. Difícilmente puede prevenir la higiene estas consecuencias, y solo puede aconsejar la moderacion posible en el ejercicio instrumental, el algodonamiento de los oidos en los que principian á tocar en grandes orquestas, hasta que vayan habituándose á la impresion de los fuertes ruidos, y en último resultado el abandono de la profesion cuando se siente la salud notablemente resentida por el efecto instrumental. Los violinistas suelen padecer desigualdad en la audicion, y les conviene algodonar el oido á cuyo lado se coloca el instrumento.

Largo habríamos de ser para continuar la materia que vamos tratando, y no siendo posible escribir en este libro una higiene especial de cada

profesion, basta lo expuesto para que en general se conozcan los efectos de las profesiones más comunes en esta córte y algunas de las precauciones higiénicas que en ellas conviene tomar.

### De las distracciones y recreos.

Abundan en esta córte todo género y especies de recreos y distracciones, á las que es por demás inclinado el vecindario, y el solo movimiento y animacion de las calles constituye ya un verdadero espectáculo de entretenimiento y distraccion, que muchas veces basta para ahuyentar el tedio y cansancio de la ociosidad. No se contenta con esto solo el pueblo de Madrid, y acude de contínuo á los paseos públicos durante las horas de sol en el invierno, y las tardes y noches en el verano, prefiriendo la mayoría para este útil recreo y ejercicio el Prado, el Retiro y Recoletos, donde la vegetacion y los jardines proporcionan impresiones por demás agradables. Debemos, sin embargo, aconsejar la conveniencia de pasear en en el invierno por las rondas de la parte del Sur, donde al abrigo de los vientos del Norte se encuentra una agradabilísima temperatura: el municipio prestaria un servicio al vecindario

esmerándose en amenizar estos sitios y en facilitar con ampliacion sus avenidas y comunicaciones con el centro de la poblacion. La montaña del Príncipe Pio constituia en otro tiempo un sitio de paseo equivalente al Retiro; pero destinado hoy á construcciones, no existe para el extremo Norte de la poblacion ningun parque de amenidad y paseo para el vecindario, y justo fuera que el ayuntamiento atendiera estas necesidades estableciendo algunos jardines por los extremos de la poblacion que se hallan más distantes del Retiro y Recoletos.

Es bueno advertir que la permanencia por las noches en los jardines no debe prolongarse muchas horas, pues se adquieren en ellos fácilmente reumas é intermitentes, de que se recoge buena cosecha por las noches de verano en dichos sitios. La costumbre de pasear en el Retiro durante las primeras horas de las mañanas de estío es útil y saludable.

Acostumbra alguna parte del vecindario á comer los dias festivos de invierno al aire libre en las afueras de la villa y jugar y bailar al mismo tiempo, y no podemos menos de aplaudir esta costumbre saludable que equivale á las giras de campo, útiles por demás para espansion y recreo de las familias y desarrollo de la juventud, y aconsejamos á todas las clases que pongan gran interés en la frecuencia de los recreos campestres, que con ellos ganarán no poca robustez. A este

género de distracciones pueden referirse las romerías tan celebradas de esta córte, principalmente de San Isidro y San Antonio de la Florida y otras como las de San Blas y la Vírgen del Puerto, y las verbenas de diversos santos entre la que es más notable la de San Juan. A todas estas festividades acude con gran regocijo el pueblo de Madrid, demostrando su fondo de creencia eminentemente católica, pues ninguna festividad que no sea movida por el espíritu religioso ha conseguido identificarse fácilmente con las costumbres. Las corridas de caballos se han verificado varias veces y se han fundado sociedades para el objeto que no han llegado á subsistir; pero á la fiesta de San Anton no faltan nunca los vecinos de la villa con sus mulas y caballos, sus paseos y sus carreras. Todas estas grandes fiestas de concurrencia y espansion al aire libre son de útil beneficio físico y moral para las clases populares y para todos en general, si en ellas no se cometieran los escesos que son frecuentes en comidas y bebidas, y sobre todo si por parte de la autoridad se vigilara más la calidad de los líquidos y alimentos que se ponen á la venta en los puestos y fondines de estas fiestas.

Como distracciones útiles para la firmeza y robustez corporal ya hemos hablado del baile, de la gimnasia y de los diversos juegos de agilidad, ocupándonos de la necesidad del ejercicio. La juventud es la edad que más necesita de esta

clase de distracciones, que podemos llamar activas y con las cuales adquieren facilidad en el desarrollo físico, á la vez que resolucion y entereza en la parte intelectual. El salto y la carrera forman la base de muchos juegos en que se ejercitan los muchachos, y sirven de desarrollo á sus extremidades inferiores, como el trompo y la pelota para las superiores; y es de admirar el instinto de la juventud que busca en la variedad de sus entretenimientos un medio de atender á la agilidad y desarrollo de los extremos todos de su organismo.

Entre las distracciones de otra índole, abundan en Madrid la de los espectáculos públicos, y entre estos son los más importantes los teatros, que tan numerosos son hoy en esta capital. Sirven á la vez de recreo y de instruccion y moralidad, siendo uno de los más poderosos elementos para favorecer la cultura pública; pero en ellos tambien se adquieren enseñanzas depravadas, se alimentan los vicios de sensualidad y se corrompen las costumbres. La autoridad debiera vigilar sobre este punto, no permitiendo ante el público las que puedan conducir de algun modo á este último resultado, y los individuos y las familias harán bien en huir del envenenamiento moral á que se exponen ante espectáculos ofensivos al decoro, al pudor y al buen gusto, de que desgraciadamente no faltan ejemplos en esta córte.

Las horas de concurrencia á los teatros son

en general altamente inconvenientes y perturban el arreglo higiénico de las costumbres: siendo de desear que en los grandes teatros se diera principio á las funciones más temprano, de modo que á las once de la noche lo más tarde pudiera todo el mundo estar de vuelta en su casa: si la economía de los precios influye para la predileccion con que el pueblo de Madrid acude á los teatros pequeños, es indudable que favorece en gran manera esta predileccion la comodidad de las horas en ellos.

Con gran interés aconsejamos esta modificacion para evitar el insomnio consiguiente á la excitacion que los espectáculos teatrales producen y las consecuencias que se siguen á la falta de sueño nocturno, de que ya nos hemos ocupado anteriormente. Importa asimismo el precaverse con abrigo proporcionado, segun cada estacion, para el tránsito de la atmósfera caldeada del teatro á la del aire de la calle, y aun dentro del mismo local, donde hay siempre corrientes de muy diversa temperatura, principalmente cada vez que se alza el telon, y á consecuencia de las cuales se producen pulmonías, catarros, toses y ronqueras, tortícolis y hemi-cráneas y catarros del oido, principalmente en las señoras, que ocupan los palcos y van escotadas y sin abrigo en hombros y pecho, costumbre que debieran suprimir en provecho de su salud, del bien parecer y del buen gusto.

Las personas débiles, achacosas y la de mucha impresionalidad nerviosa, deben evitar los espectáculos de grandes emociones y aparato escénico, y preferir el teatro de declamacion en que predomine la comedia moral y festiva ó el drama tranquilamente sentimental. Y es de sentir que vaya quedando en desuso la disposicion tan higiénicamente ventajosa de nuestro antiguo teatro de verso, en el que despues del drama ó la comedia, más ó menos fuertemente impresionadora, se procuraba al espectador el cambio y la neutralidad de sus emociones, sorprendiendo su atencion con algun gracioso baile nacional y despidiéndolo con el contraste de alguna ligera pieza ó festivo sainete.

Los espectáculos puramente líricos son siempre útiles cuando no fatigan demasiado la audicion, y muy apropiados para distraer los trabajos de la inteligencia, y reunen un doble interés de recreo y enseñanza cuando van acompañados de la accion dramática y la declamacion, como sucede en nuestra zarzuela y la ópera si se cantára con nuestro idioma nacional. Es, como hemos dicho, muy útil el espectáculo lírico para los que trabajan intelectualmente, y lo aconsejamos contra e tédio y la melancolía y para todos los de carácter ágrio y bilioso.

No nos detendremos en los espectáculos donde hay peligros para la vida de los que los ejecutan, como sucede en las corridas de toros y en los

ejercicios de acróbatas y gimnastas, que debieran ser prohibidos en toda la parte que tienen de peligrosa y repugnante: la higiene aconseja la abstencion de concurrir á estos espectáculos, y verdaderamente que no sería difícil el modificar las populares corridas de toros si en ello hubiera un interés verdadero por parte de la administracion pública y de los que diariamente declaman contra ellas.

Una de las distracciones de concurrencia pública y principal recreo de los habitantes de esta córte son los cafés, numerosísimos en la villa, y donde se reune diariamente el vecindario, principalmente por las noches, para beber y tertuliear. Indudablemente que es útil recreo y distraccion del espíritu la animada perspectiva que ofrecen estos establecimientos, donde la familiaridad más expansiva reina en todos los grupos; donde se mezclan todas las clases y gerarquías, y donde comunicando cada cual sus impresiones del dia, se habla y se discurre sobre todo, sin más interés que el de la distraccion y el entretenimiento. Es un medio de mantener el trato frecuente de la amistad y los afectos personales, difícil de otro modo en esta poblacion; y no es dudoso que estas reuniones sirven, sin pensar en ello, de medio de mútua ilustracion. Tienen, sin embargo, los cafés sus inconvenientes, y muy graves, para la salud, porque en ellos no se respira sino un aire extremadamente viciado; la

temperatura es siempre en ellos elevada, y las bebidas, los vapores estimulantes, el ruido de las conversaciones, la fuerza de la iluminacion y cuanto en ellos nos rodea, constituyen poderosos elementos de excitacion y perturbacion orgánica, que se condensa principalmente en la cabeza, predisponiendo á las afecciones cerebrales. El tránsito brusco de la temperatura alta del local á la de la atmósfera exterior en el invierno, es un peligro contínuo que favorece las congestiones del cerebro y del pulmon; y está, por último, demostrado que los habituales concurrentes á estos establecimientos, que pasan diariamente largas horas continuamente en ellos, acaban por contraer un estado caquéctico especial que afecta á los centros de innervacion, al estado constitutivo de la sangre y produce la degeneracion física y moral del indivíduo. Debemos, pues, reprobar la larga permanencia nocturna en estos establecimientos, como en todos los análogos, tales como las tabernas, fondines y casas de bebidas de pública concurrencia. Los indivíduos y familias que tienen adquirida la costumbre de pasar las noches en los cafés, sírvales esto de gobierno para saber á lo que se exponen.

Entran en los medios de recreo los juegos, como el billar, que hemos ya mencionado tambien como útil ejercicio; pero en los que por largas horas se entregan á él viene á constituir, más que recreo, un vicio que no favorece á la

moral del indivíduo ni á su físico tampoco; porque la larga permanencia en los billares públicos tiene los mismos inconvenientes que hemos señalado á los que pernoctan en los cafés. En algunos de estos establecimientos, principalmente en los frecuentados de extranjeros, se juega tambien al dominó, al ajedrez, á los naipes y otros juegos: todos útiles y favorables á la distraccion del ánimo cuando no se interesa en ellos otros fines que el recreo; pues tomados bajo otro concepto, no se saca de su entretenimiento más que emociones perturbadoras de la organizacion, y llegan á constituir un vicio moral, creador de la pasion del juego, una de las más degradantes del hombre.

Todos los entretenimientos, recreos y distracciones públicas son más ó menos ocasionados á producir perturbaciones de la salud orgánica ó moral, y deben tomarse siempre con moderada aplicacion y prevenido estudio; y tengan esto presente todos, pero muy especialmente los jefes de familia, para el arreglo de la conducta que deban seguir con aquella en este punto.

Menos expuestos á contingencias físicas de la salud y grandes emociones son los recreos domésticos, desde la simple tertulia, los juegos sencillos y desinteresados, hasta el baile, la declamacion, la música y el canto, distracciones útiles en el hogar doméstico, donde fueran indudablemente más frecuentes si el desahogo de las casas lo permitiera.

Como hay juegos y distracciones que contribuyen al desarrollo físico por el ejercicio y movimiento corporal que exijen, hay otros que contribuyen asimismo al desarrollo intelectual directamente, como son todos los que se hallan basados sobre el cálculo, tales como el ajedrez, algunos de naipes, los de logogrifos y otros diversos. Util es combinar los unos con los otros en las horas de ociosidad y de descanso, y entre las distracciones que afectan tambien á la inteligencia y la moral, poniéndolas agradablemente en ejercicio, debemos mencionar la lectura de escritos y libros amenos, morales é instructivos, que no exijan estudio ni gran meditacion, ni que aviven con esceso los sentimientos, los instintos y pasiones.

Por conclusion de esta materia, diremos que todos los medios y objetos de recreo y de distraccion, deben tomarse sin más interés que el que puede la higiene aconsejar, y nunca debe consagrarse á ellos más que corto tiempo. Los que pasan la vida sin más ocupacion que esta, como sucede á muchos en Madrid, deben considerar que se hacen entes inútiles para sí mismos y para la sociedad, y el resultado final de una vida consagrada exclusivamente al deleite, es la degradacion física y moral del indivíduo.

## De los hábitos y costumbres.

Algo de lo que se refiere á los hábitos y costumbres hemos tocado en el artículo anterior y en algunos otros, y en este nos vamos á limitar en el asunto á algunas muy ligeras indicaciones. Es de todos conocido aquello de que el hábito hace una segunda naturaleza, y lo recordamos porque en Madrid es muy peligroso el dejarse llevar de esta idea, y el "yo estoy acostumbrado," "á mí no me perjudica," con que suelen muchos responder á lo que se les reprende ó se les aconseja, ocasiona muy desconsoladores y fatales desengaños. Ningun hábito vicioso en ninguno de los actos de la vida física y moral, deja de ser otra cosa que un gusano roedor de nuestra mísera existencia: y todo lo más que nuestra flaca naturaleza permite con respecto á ellos es hacerlos tolerables más ó menos tiempo, ó sobrellevarlos disimuladamente hasta el momento en que sus efectos estallan para definitivamente aniquilar y destruir. Ocuparnos de todos los hábitos y costumbres más ó menos viciosas que pueden señalarse como diversamente estendidos en la córte, seria tarea interminable, porque en esta villa no

hay vicio ni perversion que no se encuentre representada por alguno ó algunos desdichados. Los vicios más desastrosos como los del juego y la prostitucion, se hallan estendidos de una manera lamentable: el primero llenando de desastres la fortuna de las familias, y el segundo fomentando la ruina de la salud pública y diezmando y aniquilando la más florida juventud: la embriaguez debilitadora de la inteligencia hasta determinar el embrutecimiento, si no tiene en esta córte las alarmantes proporciones que ha llegado á adquirir en otros paises, su generalizacion se va haciendo sentir segun la frecuencia con que el delirio que le es característico y otros de sus efectos morbosos se presentan hoy en la práctica médica; los vicios del lujo y la ostentacion en las apariencias de la vida, ha cundido igualmente en todas las clases sociales, y para ello la sisa y el robo, la estafa y el engaño han venido en unos á ser necesaria costumbre ú ocupacion, como en otros los sacrificios y privaciones en las necesidades de la vida íntima y orgánica, que aniquilan y empobrecen despojándola de fuerzas y de carnes para vestirlas de blondas y de galas: las pasiones, en fin, y vicios y costumbres pervertidas de todo género, abundan y se encuentran por do quiera en esta capital haciendo estragos sin cuento, debiendo tambien indicar entre este deplorable conjunto como uno de los más poderosos elementos de perversion, la preponderancia mo-

ral de la potítica, que ha venido á subordinar bajo su influjo la marcha y modo de ser de la vida y las costumbres de la gran mayoría del vecindario, introduciendo el desórden y la agitacion en el seno de la vida ordinaria, sobreponiendo el efímero resplandor de las posiciones oficiales, aun las más humildes sobre la consideracion y valer propio del individuo, y ahogando, en fin, todas las legítimas representaciones de la actividad, del trabajo, del saber y de la industria.

Indudablemente que reria ocioso pretender un cambio radical en el momento sobre el extravío general de las costumbres y los hábitos viciosos individuales; pero es un deber hacerle reparar al vecindario y llamar la atencion y advertir los peligros y contingencias que para la salud y la conservacion de la vida ofrece un modo de ser anómalo y desconcertado. Los que afortunadamente no han llegado á pervertir sus hábitos y costumbres, tanto en la vida física como en la moral, debe advertírseles la conveniencia de atender á su conservacion: y aquellos que, por el contrario, marchan envueltos en el torbellino de los escesos y aberraciones, indicarles que caminan á funestos desenlaces. El bienestar y la conservacion del individuo no se hallan sino en la regularidad de todos los actos orgánicos, en buscar al calor higiénico de la familia el órden y método regular de vida, que brotan de su misma índole y constitucion.

Hay, sin embargo, fuera de los vicios más trascendentales y de los grandes desórdenes de la vida social, abusos tambien que deben evitarse en los hábitos y costumbres de sano y laudable carácter, que llegan á perjudicar á la salud individual. Las prácticas religiosas, por ejemplo, laudables como deberes, benéficas por su intencion, se convierten sin embargo en causas de graves males cuando no son moderadamente practicadas ni dirigidas discretamente: la beatitud extremada lleva fácilmente hasta el extravío mental, y la locura y el hábito de mortificacion corporal, que debe tener su límite marcado en el ineludible deber de la conservacion física del individuo, ocasiona males de trascendencia. No hay médico de alguna práctica que no haya tenido ocasion de ver las callosidades y bolsas serosas rotulianas y las artritis y anquilosis que se determinan con la prolongada actitud de rodillas los beatos y beatas, y principalmente estas últimas, y asimismo las ulceraciones pertinaces del tronco á consecuencia de silicios repetidos de diversa índole: y las consecuencias generales que en la organizacion han llegado á operarse con motivo de estos escesos, así como los desarreglos determinados en el método de vida por aquellos que se pasan el dia recorriendo las iglesias y abandonando para ello tal vez otras tan sagradas atenciones: los directores espirituales de tales individuos, que abundan mucho en la

córte, principalmente en el bello sexo, fuera justo que advirtieran la moderacion en estos puntos; que la higiene no se halla reñida, antes por el contrario muy armónica, con las razonadas prácticas del culto y las creencias religiosas. Como en este ejemplo, pudiéramos añadir otros análogos para hacer comprender la conveniencia de que aquellos hábitos y costumbres que son de suyo más útiles, necesarios y benéficos, ocasionan males y perjuicios á la salud y la vida, si no se atiende á la moderacion en el régimen que con ellos debemos seguir.

Como punto tambien muy discutido en materia de hábitos y de costumbres, debemos, por último, decir algunas palabras acerca del uso del tabaco. Hállase este generalizado hoy de tal manera, que son pocos los individuos que dejan de fumar, y fuera inútil el que nos ocupáramos en hacer aquí una detractora narracion de esta costumbre. Que el tabaco no es una sustancia inocente lo advierte el menos cuerdo, que ha podido sentir al comienzo de su uso los vértigos y accidentes cerebrales que produce, y las náuseas, vómitos y perturbaciones que ocasiona en el tubo digestivo, así como la viva escitacion que determina en los órganos y membranas interiores, como lo demuestra la escesiva salivacion que produce y el estornudo que determina al aplicarlo en polvo á la nariz; pero sábese tambien por todos que estas manifestaciones

violentas de los efectos del tabaco, desaparecen con la continuacion de su uso, y una vez tolerado, al parecer, por el organismo, proporciona un entretenimiento y distraccion, y aun han llegado algunos de sus panegiristas á darle cualidades ventajosas para las funciones digestivas y para la templanza cerebral durante los trabajos de la inteligencia. Por nuestra parte, no negaremos alguna de estas ventajas, pero no podemos dejar de advertir que el tabaco, aunque parezca tolerado, es siempre un agente activo que perturba ó establece modos de ser especiales en órganos de gran importancia; y no siendo de una necesidad su uso, aconsejamos á la juventud que se abstenga de entrar en la costumbre, y aquellos que ya la tengan adquirida vean y observen, si en algo ostensiblemente les molesta ó perjudica, para desecharlo con resolucion. Los demás tengan alguna moderacion en su uso, y por último, el Gobierno, como encargado de proveer al público de este artículo, que vigile su calidad al adquirirlo, no tomando aquellas clases donde el carácter de acritud de la planta se halle más pronunciado, y vigile los utensilios de las fábricas y los papeles y envoltorios que no lleven composicion metálica, pues dan fácilmente al tabaco húmedo algunas sales generalmente plomizas que se advierten por puntos blancos en las hojas del picado, signo por el cual pueden fácilmente conocerlas los fumadores: estas sales metálicas

producen irritaciones y ulceraciones de la boca difíciles de curar.

No habiéndonos propuesto recorrer aquí todo lo que largamente puede referirse en relacion á los hábitos y costumbres, las indicaciones que van hechas deben bastar para que se ponga atencion en este punto y cada cual observe su vida y trate de poner en ella los correctivos que á sus costumbres comprenda necesarios.

## Higiene moral é intelectual.

Todo lo que hasta aquí llevamos expuesto y cuanto hallamos de añadir sobre la conservacion física de la salud, seria completamente inútil, si no se atiende con principal esmero al cuidado higiénico de nuestra parte moral é intelectual. La tranquilidad de la conciencia, el ordenado ejercicio de las facultades del espíritu y la templanza de nuestras sensaciones, pasiones é instintos, son las condiciones primeras y esenciales para poder conservar largamente la vida y la salud.

En Madrid, como en todas las grandes capitales, si se aglomeran muchos elementos de destruccion física, predominan en mucho mayor

grado los elementos de perturbacion moral, y desgraciado de aquel que se deja seducir y dominar por ellos, y no pone cuenta en precaverse contra su influjo, porque el enérgico poder del vicio y las pasiones acabarán prontamente con su vida.

Entra como primer precepto en esta parte de la higiene, el cuidado de la inteligencia, el no abusar del trabajo mental segun ya lo indicamos en otro sitio; pero importa no caer en el extremo opuesto, lo cual es mucho más comun, como lo demuestra el sin número de torpes y débiles inteligencias, y de fátuos y de imbéciles que se encuentran á cada paso y que no son en su mayor parte sino resultado del abandono en el cuidado de la inteligencia. Para que esta no se aminore, debilite y embrutezca, necesita como el cuerpo alimento y ejercicio, y cada cual debe tener esto muy presente si quiere conservar su categoría de ente racional. El alimento intelectual lo constituyen las ideas y los conocimientos, y su ejercicio el cálculo y la reflexion, y con el trato social escogido y con el estudio y la lectura de obras instructivas, la asistencia á los círculos y centros de instruccion y de enseñanza se consigue fácilmente lo uno y lo otro. En Madrid no escasean estos medios y aun pudieran ser más numerosos y útiles si se prestara á esta parte de la higiene toda la atencion y toda la importancia que le corresponde.

El hombre sin instruccion y sin hábitos de ejercicio reflexivo, por más disposiciones naturales que tenga no pasa de ser un bruto más ó menos avisado, incapaz de todo progreso y útil produccion: el que sabe por los medios antes indicados sostener y desarrollar su inteligencia, encuentra en esta un gran elemento productivo y un fuerte contramuro para no ser fácilmente arrastrado á la depravacion, los vicios y los crímenes, y para no ser víctima de la befa, del engaño y de la estafa y de todos los desastres de posicion y de fortuna, producto las más veces de una insuficiencia de razon.

La holgazanería intelectual es un vicio más comun de lo que parece, y cuando se afea y se critica tanto la holganza física, parece extraño que apenas se repare en aquella, de mucho más trascendental importancia, porque es la sostenedora de la rutina, la rémora de todo adelanto, el foco sostenedor de la indolencia y de la improduccion individual y colectiva y el causante más enérgico de todo atraso y degeneracion social: los gobiernos tienen el deber de combatir este abandono favoreciendo y promoviendo todos los medios de instruccion y de estímulo para el fomento intelectual, y en esta córte seria muy conveniente que la administracion pública, los individuos y las asociaciones que se interesan por la mejora de la poblacion atendieran con preferencia á este punto promoviendo y facilitando la enseñanza y

la instruccion, que es la que hace á los pueblos inteligentes, fuertes y productivos. Las escuelas y corporaciones puramente científicas y literarias son útiles y necesarias, pero no bastan al objeto, y para la instruccion de ciertas clases son indispensables otros medios como las asociaciones y círculos parciales de fomento industrial, de artes y de oficios, la formacion de bibliotecas populares destinadas al mismo objeto, los certámenes y concursos de la misma índole y otros medios más ó menos análogos que pueden favorecer y dirigir la instruccion del vecindario y con ella el ejercicio y desarrollo del entendimiento, entregado hoy á los azares de una libertad inconsciente y por demás pervertida y desordenada.

Déjase comprender que la instruccion á que nos referimos no consiste en proponer el absurdo de que se enseñen ciencias y letras á todos los habitantes de Madrid: la instruccion que aconsejamos como enseñanza y para ejercicio y fortaleza de la inteligencia es la que cada cual necesita en su respectiva posicion, adquiriendo primero el conocimiento de sus creencias y deberes en la religion á que se halle afiliado, los que debe adquirir como ciudadano para su conducta civil, como hombre para las atenciones y cuidados de la vida y la salud y como colaborador social lo que haga referencia al estudio é ilustracion de su ejercicio, que en todas artes y oficios y profesiones hay mucho que enseñar y que aprender. El

individuo que á estos objetos atiende, vive tranquilo y satisfecho, y el que otra cosa hace se cansa y se fastidia ó busca en el deleite de los excesos y los vicios un transitorio olvido para su incesante intranquilidad. El vecindario de Madrid necesita indudablemente iniciativa para la realizacion de los medios favorecedores del sosten de sus fuerzas intelectuales y la administracion pública puede hacer mucho en este punto en su favor.

Pero si es importante el cuidado referente al ejercicio necesario para el sosten y desarrollo de la inteligencia, no lo es en menor grado lo que se refiere á la higiene de nuestra parte moral ó afectiva, centro de donde parten el mayor número de móviles de nuestras acciones. Hállase íntimamente ligada la higiene moral con las creencias religiosas, con los hábitos, las costumbres y las leyes; y el pueblo de Madrid, como católico, tiene en los preceptos de la moral evangélica cuanto en este punto pudiéramos aquí decir; pero desgraciadamente no toda la poblacion profesa las mismas creencias, y abundan en ella los incrédulos, los ateos y los adversarios de toda idea y culto religioso, aun más todavía que los afiliados á alguna otra religion determinada. Estos últimos tienen en sus creencias y en sus jefes y pastores de sectas algunas reglas de moral y los medios de consulta para dirigir sus actos y procurarse la rectitud de su conciencia; pero los otros no tienen más medio que los que

puede proporciodarles el alcance de su razon individual, y á estos es á quienes la higiene tiene más principalmente que advertirles que la razon es imperfecta, y que tienen el deber de cultivarla, alimentarla y de continuo tenerla en ejercicio é instruccion para sostener sus fuerzas, y con ellas solas hacer algun frente á las eventualidades de la vida moral. Abundan por demás en esta córte, y entre las clases que se llaman ilustradas, los que se encuentran en este caso y los resultados de su situacion son frecuentemente el suicidio, la locura y las muertes prematuras, ocasionadas muchas veces por esfuerzos cerebrales. La razon se fortalece y se auxilia con la fé y con las creencias: sin fé, y entregada la razon á los azares de la duda y del excepticismo, se destruye y se aniquila, y es incapaz para servir á ningun fin; es el estado más violento del hombre y de la humanidad, siendo las revoluciones su inmediata consecuencia en la vida social y el desenfreno de todas las pasiones, los desaciertos, los vicios y los crímenes, y la locura sus efectos en los individúos que caen bajo su influencia.

Hemos dicho al principio que en Madrid abundan los elementos de destruccion moral en mucha mayor escala que los físicos, y hemos indicado que sin la preservacion de los primeros todos los cuidados higiénicos respecto á los segundos son completamente inútiles é ineficaces. Si el hombre fuera una simple máquina, un or-

ganismo puramente material, indudablemente bastarian aquellos cuidados para prolongar indefinidamente la vida; y con tener suficientes medios de fortuna para poder realizar aquellos, conseguiríamos fácilmente el objeto: las clases acomodadas serian entónces las que presentarian el mayor número de ejemplos de longevidad, y la proporcion de estos estaria en razon directa á la riqueza; pero esto no sucede así, porque hay sobre nuestra materia otra cosa superior que la domina, la dirige y la gobierna, y el que no pone el primer cuidado en conservar y fortalecer esta potencia, este organismo superior, jamás llega á alcanzar sino una vida corta, enfermiza y miserable. De aquí toda la importancia que la higiene moral encierra, y muy principalmente para los habitantes de esta capital, donde el contínuo sentir de emociones variadas, el arrastre seductor de los deleites, la caprichosa frivolidad de tantas apariencias y la agitacion incesante que la vida local á todos comunica, cansa, agota y extravía el ejercicio de las fuerzas afectivas, ofusca y aminora el poder de discrecion en el espíritu, y acaba por consumir la innervacion orgánica y cegar las fuentes vitales necesarias para la vida, la salud y la longevidad.

No terminaremos estas consideraciones que nos sugiere la materia sin hacer algunas advertencias sobre las lecturas más habituales y generalizadas entre el vecindario de esta córte, por-

que se rozan íntimamente con la instruccion y la moralidad, y tienen en este sentido una importancia considerable.

El pueblo de Madrid lee abundantemente pero más bien por recreo que por instruccion, más por curiosidad que por móviles utilitarios, y más, en fin, que por interés moral y fomento de su propia inteligencia por la fatal manía de la política que avasalla en todas las clases la atencion de los entendimientos. Los periódicos políticos son por esta razon el pasto diario de todas las inteligencias, y puede asegurarse que en la exclusiva lectura de estos se halla basada hoy toda la instruccion de la mayoría del vecindario, sin poder añadir otra fuente que la que le llevan los libros de novelas que se arrojan para suscricion por debajo de las puertas. En los periódicos políticos se desatiende generalmente todo lo que no es de su primordial objeto, y sus gacetillas y folletines arrojan diariamente sobre las inteligencias, ávidas instintivamente de algun alimento moral, futilidades unas veces, errores trascendentales otras, y si alguna vez dan algo útil, la mezcla de lo uno y de lo otro produce para el espíritu lo que para el cuerpo una alimentacion caprichosa y desordenada. Las novelas que la juventud y las familias acogen con avidez suelen ser muchas veces una enseñanza de inmoralidades, ó esconder bajo sus atractivos las más perversas ideas; y aquellas á que antes hemos alu-

dido y que de contínuo nos asaltan por debajo de la puerta, son, con raras escepciones, un mostrario de escenas repugnantes, donde el asesino y el homicida, el ladron de honras y fortunas, la prostitucion y el adulterio y los vicios y corrupciones sociales se presentan ante la incauta imaginacion de los lectores con formas impresionadoras que se gravan en la memoria para servir de ejemplo constante y para familiarizar los vicios y los crímenes con los àccidentes ordinarios de la vida. Los jefes de familia, que deben cuidar con interés la educacion moral é intelectual de sus allegados, y muy principalmente de la juventud, tengan esto bien presente y traten de asegurarse y buscar en libros y papeles la seguridad de una enseñanza que ilustre en sus deberes al ciudadano, que consuele en las aflicciones, que enseñe la direccion de los instintos y que enriquezca los conocimientos que cada cual siempre necesita en sus ocupaciones. Así como al hablar de los alimentos y bebidas inculcamos la necesidad de buscar en estos la pureza, y señalamos el fraude que en ellos se hacian, aquí hacemos la misma observacion y advertimos que si aquellos, cuando son insuficientes, impuros y adulterados, ocasionan la ruina orgánica, los alimentos morales son aun de más trascendental importancia para la salud y la vida, y el que no procura precaverse contra sus traidoras adulteraciones no espere sino fatales consecuencias.

## De los temperamentos y constituciones.

Nace cada cual con un peculiar tipo de organizacion heredado de sus mayores y de las diversas circunstancias que se han reunido para su desenvolvimiento, y este tipo particular constituye la base de los diversos temperamentos y constituciones de cada individuo. Todos ellos permiten la salud constante, la vida larga y una robustez satisfactoria; pero no todos con una misma facilidad y cada uno con predisposiciones diversas y más ó menos contrarias á aquellos resultados: de aquí la necesidad de dar sobre este punto algunas importantes advertencias. Los temperamentos que se llaman sanguíneos sostienen más que otros la salud, hacen vivir generalmente sin achaques, pero no suelen ser los que alcanzan más larga vida en esta córte: predisponen á las enfermedades inflamatorias y apopléticas de los órganos del pecho y la cabeza, y la importancia y agudeza de estos padecimientos y la facilidad con que se adquieren en la villa y en el descuido con que suelen vivir, fiados en su robustez, los que gozando estos temperamentos son causas de la pronta terminacion de su vida. Para conservar, pues, sus ventajosas condiciones

orgánicas, estos individuos deben procurarse una vida activa que consuma la exuberancia de sus fuerzas, evitar los excesos de la gula, usar de una alimentacion moderada, privarse de bebidas espirituosas y procurar gran dominio sobre sus afectos, pasiones é impresionabilidad moral, porque se hallan predispuestos al arrebato, la cólera, el orgullo y la soberbia, afectos que determinan fácilmente bruscos y mortales accidentes cardíacos y cerebrales.

Los individuos de temperamento nervioso viven en esta córte con bastante facilidad si tienen el cuidadado de arreglar y cuidar un poco su salud física y moral; pero si se entregan al abandono de su voluble impresionabilidad, son víctimas tempranas de los rigores del clima y de todos los elementos destructores que abundan en la sociedad de la córte: los vicios, las pasiones, las enfermedades todas los arrastran y aniquilan su existencia brevemente. Mucho ejercicio corporal, grande abrigo interior para la preservacion del frio, una completa moderacion en todos los actos de la vida, proporcionan á estos temperamentos los medios de vivir en Madrid sana y largamente. Las mujeres, en quienes abunda este temperamento y llevan una vida en general más arreglada y menos agitada que los hombres, viven más que estos en Madrid.

El temperamento linfático tiene en el clima de esta córte sus ventajas y sus inconvenientes,

En las primeras edades, hace trabajosa la vida, difícil por demás el desarrollo orgánico y la conservacion de la salud, y es el fundamento y auxiliar más poderoso de todas las perturbaciones y degeneraciones más graves del organismo, determinando su influencia una gran parte de la mortalidad de la juventud; pero en las edades adultas y en los individuos que han logrado completar debidamente sus formas y desarrollo orgánico, este temperamento le permite fácilmente alcanzar una vida larga y tranquila. Necesario es en estos individuos una alimentacion siempre tónica y abundante, mucho sol huyendo de las sombras y lobregueces y ejercicio al aire libre.

Cada uno de estos temperamentos, puede presentarse más ó menos pronunciados ó modificados entre sí ó por otros elementos ó preponderancia de ciertos caractéres, constituyendo condiciones más ó menos favorables á la salud ó predisposiciones distintas á las enfermedades. Entre estas variedades sobresale el que se ha llamado temperamento bilioso, muy comun en esta córte, y que predispone y determina á flatuosidades, astricciones de vientre, indigestiones, cólicos y alteraciones diversas del estómago y tubo digestivo, ictericias y enfermedades hepáticas y ánimos irritables, coléricos ó melancólicos, y á estos temperamentos les conviene una alimentacion ordenada, abstencion de las bebidas espirituosas, ejercicio y distraccion y vida poco sedentaria.

Dentro de un mismo temperamento varian tambien las condiciones de cada individuo, presentando los unos una constitucion más ó menos activa é irritable y otros floja y débil, propensa la primera á los padecimientos agudos, á los lentos, crónicos y pasivos la segunda, y necesitando aquellos moderacion en todos los actos de la vida, como estímulo y tonicidad los otros en los mismos. Hay naturalezas secas generalmente favorables á la longevidad si las acompaña una buena conformacion y un órden de vida arreglado, y naturalezas húmedas propensas á las pérdidas por evacuaciones y sudores que viven mejor en Madrid por invierno que en verano y que necesitan de grandes cuidados higiénicos para la conservacion de la salud. Son otras constituciones propensas al abultamiento de las formas y á la obesidad, necesitando de ejercicio y de alimentacion muy animalizada para contrarestar sus predisposiciones, y otras, por el contrario, tienden á ser enjutas y alongadas, á quienes es útil la alimentacion jugosa y vegetal.

Tienen otros predisposiciones especiales de temperamento y constitucion para diferentes afecciones y maneras de ser y padecer, y en el estudio de sí mismos y la consulta al médico hallarán los preceptos especiales que deben convenirle.

En general no son los temperamentos esclusivos los que permiten vivir mejor, y en Madrid

los sanguíneos y nerviosos combinados con el linfático constituyen el tipo que más favorablemente se armoniza con las condiciones de la localidad.

## De las edades.

No es el clima de Madrid igualmente soportable para todas las edades, y en las primeras sobre todo, es difícil por demás y trabajosa la vida, muriendo los niños en una proporcion exorbitante y desarrollándose por lo comun muy débilmente. La juventud no es mucho más afortunada que la niñez, teniendo que luchar con todos los rigores del clima y á la vez con las primeras impresiones de la corrupcion social: la edad adulta es para quien ofrece sus más favorables influencias esta villa, así como la vejez, si se alcanza con buenos antecedentes, se puede tambien sostener sin grandes dificultades, aunque luchando tambien, como en la edad primera, con los rigores naturales de la localidad y con las privaciones que esta edad exige para su conservacion.

Importa, pues, sobremanera atender de un modo especial al cuidado higiénico de las distintas edades; y como la primera, que es la funda-

mental, sufre más que ninguna en esta córte, debemos fijar principalmente sobre ella la atencion.

Desde el seno materno debe empezar el cuidado sobre los hijos, y para que el desarrollo de estos tenga lugar debidamente, han de cuidar las madres de alimentarse bien durante sus embarazos, de no desatender un ejercicio moderado, evitando las continuas posiciones sedentarias y los esfuerzos y movimientos violentos. Hemos indicado en esta obra que el clima local es favorable para las parturientas; pero importa por lo mismo no contrariar con desarreglos, excesos y violencias estas favorables condiciones. Las que viven en altos cuartos tengan presente que el subir y bajar de continuo y sin descanso muchas escaleras predispone á los abortos y á las deformidades de la criatura con el vaiven de los movimientos, igualmente que las que se dedican á trabajos que requieren, como el de las lavanderas, posiciones esforzadas: aquellas que, por el contrario, se abandonan á la quietud y la molicie ó se ocupan de continuo en trabajos sedentarios, no suelen dar á luz sino criaturas pobres y débiles en tamaño y naturaleza; y aquellas de acomodada posicion que á la vez se entregan al quietismo y á una alimentacion excesiva, suelen dar hijos cuya exuberancia de forma y nutricion les acarrea enfermedades de violenta agudeza con que sucumben prontamente. Tengan, pues,

presente las madres de familia estas advertencias para evitar, como cada cual pueda y deba, sus trascendentales consecuencias. Necesario es tambien advertir sobre el acto del nacimiento que este debe siempre verificarse bajo la direccion ó inspeccion de persona facultativa, bastando en los casos ordinarios un comadron ó una partera autorizada, y toda parturienta debe guardar quietud y el régimen dietético que el perito asistente le marque, hasta que se establezca la funcion de la subida de la leche.

La lactancia de los niños es de una importancia trascendental, y ninguna les aprovecha tanto como la de su misma madre; pero conviene, sin embargo, recurrir á otra cuando esta no reune condiciones de robustez, temperamento y constitucion sana, debiendo consultarse siempre al médico antes de decidir lo uno y lo otro, pues sobre este punto, que es trascendentalísimo, hay en Madrid un desconcierto completo. Por la moda y por la gala de ostentacion muchas madres de admirable robustez privan á sus hijos de trasmitirles este precioso é inestimable don, superior á cuantos puedan dejarles en herencia, y los entregan á todas las contingencias de la lactancia mercenaria, observándose esto muy principalmente en las señoras de posicion más acomodada, que no teniendo ocupaciones de necesidad, son las que más aprovechadamente pueden dedicarse á la crianza de sus hijos: otras, por el contrario,

llevadas de un exajerado amor, y aun tambien de presuncion, por el sentimiento de la maternidad, lactan sin condiciones para ello á sus hijos y les inoculan la debilidad é insuficiencia orgánica, cuando no otros vicios y gérmenes morbosos de fatales consecuencias. ¡Cuántas veces por la calle no observamos este contraste, viendo alguna desdichada madre herpética ó escrofulosa, ó de otros indicios morbosos, con el hijo pendiente de su pecho, dándole incautamente el veneno que los ha de destruir, y cerca de ella alguna otra de lozana robustez, haciendo impúdica ostentacion de llevar á su lado la nodriza, por quien acaso está trasmitiendo á su hijo los gérmenes hereditarios más destructores del organismo!

Menester es que las familias comprendan la inmensa trascendencia que tiene la lactancia para el porvenir de la vida y la salud de los niños, desatendidos en esta córte de una manera lamentable, como lo demuestran las exorbitantes cifras de su mortandad, lo mismo en las clases bajas que en las medias y en las altas. Importa, pues, que toda madre sana y bien constituida crie á su hijo y que cuide cuanto le sea posible de su salud durante la lactancia, alimentándose bien, haciendo algun diario ejercicio y buscando á su ánimo tranquilidad completa. Las que por sus achaques ó su enfermiza constitucion no puedan ó no convenga que lácten á sus hijos, hagan gustosas el sacrificio de esta satisfaccion mater-

nal y críenlos con nodriza; pero no debe nunca elegirse esta sin prévia consulta médica que indique las condiciones que deba reunir y que reconozca facultativamente á la elegida, debiendo al mismo tiempo las familias recoger por su parte otro género de informes, porque el carácter y la moralidad de las amas de cria es de no escasa importancia en este punto. La municipalidad ha dictado varias veces disposiciones conducentes á garantir en este servicio al vecindario, y aunque no han sido hasta el presente eficaces, el asunto es demasiado importante y es de creer no siga desatendido, por la administracion. Acostumbran muchas familias enviar los niños fuera de Madrid, donde encuentran más económicamente quien los lacte; pero el darlos á criar fuera del cuidado y la vigilancia materna es siempre inconveniente. La lactancia artificial por medio del biberon y la leche de cabra puede suplir en muchos casos á la de la mujer, y se consiguen niños desarrollados y robustos con ella; pero no siempre da este resultado satisfactorio y solo debe recurrirse á ella cuando no sea posible de otro modo.

La lactancia, como alimentacion exclusiva de los niños, no debe en Madrid prolongarse más allá de los cinco á los seis meses, desde cuya época debe comenzarse á habituarlos tambien á otros alimentos, pues el método contrario favorece las constituciones y temperamentos débiles

y linfáticos. Conviene asimismo pasearlos diariamente al aire libre en los brazos de las madres, de las nodrizas ó de las niñeras, y de ningun modo en coches de mano, donde pierden el calor y sufren todos los rigores de la intemperie que no pueden resistir.

El destete completo puede hacerse desde el momento en que los niños se sostienen por sí solos de pié, comen de todo, teniendo la denticion adelantada. Importa despues seguir alimentándolos sanamente, habituándolos á que se acuesten temprano y á que madruguen y á que vivan y jueguen al aire libre. Como en esta córte hay tantas madres que tienen que pasar el dia fuera de sus domicilios, la institucion de las casas de párvulos para recoger los niños durante las horas de trabajo es de suma necesidad, y la administracion y las claees acomodadas debieran favorecer los institutos que, como el de San Vicente de Paul, tanto han trabajado para sostener esta clase de establecimientos en la villa.

Si el período de la lactancia y de los primeros años es de inmensa trascendencia para el porvenir de la organizacion, no es menos importante el que le sigue, en el que á la higiene puramente física hay que agregar la higiene moral, la educacion y preparacion para la vida social. Como en el seno de las familias es donde aprenden los niños el lenguaje, reciben las primeras ideas y conocimientos y todos los fundamentos de la

moral práctica, debemos recordar á los padres el cuidado de no ingerir en sus hijos con ejemplos inconvenientes hábitos viciosos en palabras y en ideas, en costumbres y sentimientos, teniendo siempre presente que las primeras impresiones y los hábitos que se adquieren al calor del hogar doméstico no se suelen olvidar jamás.

La edad en que los niños deben ser enviados á la escuela para perfeccionar el conocimiento del lenguaje oral y aprender el escrito y recibir la instruccion que comprende la primera enseñanza, de que nadie debe carecer, no debe anticiparse á los seis ó siete años, y en Madrid abundan los colegios y las escuelas públicas y gratuitas para todas las clases sociales. Importante y trascendental es este asunto, y enlazado íntimamente con el porvenir del indivíduo y de la sociedad, y grandes los deberes que en este punto tienen los padres y la administracion pública. Cumple á este resolver si la instruccion primaria ha de legislarse ó no como forzosamente obligatoria, y á la vez lo que en ella se debe comprender; y sobre lo primero, tiene desde luego el deber de facilitarla y dispensarla gratuita y ámpliamente, siendo este un ineludible deber de las municipalidades. La de Madrid sostiene numerosas escuelas públicas de uno y otro sexo, y sobre ellas solo nos cumple decir que no en todas se halla atendida debidamente la higiene de los niños, por las mezquinas condiciones de los locales que

á ellas se destinan, y aun el edificio que para modelo de las mismas se construye en la plaza del Dos de Mayo no creemos que reune las condiciones al caso necesarias: tampoco vemos que se consagre á este asunto toda la atencion que le es debida, y fuera de desear que al vecindario de Madrid se le hiciera conocer, en exámenes públicos verificados anualmente con toda solemnidad, la importancia de este servicio y el estado en que se encuentre: serviria esto de estímulo á los profesores y á la juventud, y seria uno de los medios de hacer conocer y difundir la trascendencia del asunto. No debe limitarse la vigilancia municipal á sus propios establecimientos, sino á los de libre institucion, donde las familias llevan confiadamente sus hijos á colegios y escuelas que no reunen condiciones ni para la salud física de los alumnos, ni para su instruccion y desarrollo intelectual.

Los padres deben de cerciorarse antes de llevar sus hijos á los establecimientos de enseñanza de lo que con relacion á la salud física, intelectual y moral de éstos les puede en aquellos ocurrir, comprendiendo que la higiene de la niñez exige en este punto grandes cuidados, y que no habrán llenado bien los deberes sociales y de familias si no han puesto por su parte toda la diligencia debida para que los niños alcancen un desarrollo físico robusto, un entendimiento de fácil aptitud y comprension, y se hallen adorna-

dos de instintos y sentimientos que revelen una debida educacion moral.

La edad de la juventud es peligrosa en la córte por demás, y se malogra una gran parte de ella por los desórdenes físicos y morales á que la conduce su debilidad y su inesperiencia, necesitando por parte de las familias una direccion y vigilancia muy discreta. Es la edad en que se completa el definitivo desarrollo de la organizacion, en la que se desenvuelven todas las pasiones y en la que principia á hacerse independiente la expontaneidad moral del indivíduo; y el jóven que se encuentra en medio del torbellino de la córte, asaltado por todas partes de impresiones que le halagan y seducen, se entrega fácilmente en brazos de todos los elementos destructores de la salud y de la vida.

Importa, pues, en esta edad atender con gran cuidado á la conservacion del indivíduo, y como en ello influye de gran modo el género de ocupacion á que los jóvenes son dedicados, en este punto conviene prestar grande atencion higiénica. Debe estudiarse siempre por un lado la inclinacion ó disposiciones especiales que el jóven manifieste, y por otro sus condiciones y aptitud física, y dedicarlos á aquello que no le perjudique y en que puedan fácilmente adelantar y ser útiles á sí mismos, á su familia y á la sociedad.

Cuando los jóvenes no demuestran una predileccion muy marcada hácia un oficio ó profe-

sion, es lo más acertado dedicarlos al mismo de sus padres; costumbre importante que trasmite en las familias los adelantos del trabajo individual y conserva el amor y entusiasmo en las profesiones, base principal de todos los progresos.

La facilidad que ofrece esta córte para seguir las profesiones literarias, induce á las familias á enviar á sus hijos á la universidad sin atender á otras conveniencias, y multitud de jóvenes malogran su porvenir, siguiendo esas carreras trabajosamente, cuando fácilmente hubieran adelantado y asegurado una posicion en otros oficios y profesiones artísticas é industriales que se desdeñan sin razon.

Las clases acomodadas prestarian un gran servicio á la cultura y adelantos de nuestra pátria si dedicaran sus hijos al estudio y cultivo de aquellos conocimientos que requieren grandes y dispendiosos recursos como las ciencias físicas y naturales y las bellas artes, relegadas principalmente las primeras á los que sin medios de fortuna y teniendo que vivir de ellas, no es posible que puedan sino muy difícilmente contribuir en gran cosa á su adelanto.

Para la eleccion de oficio, á la vez que el instinto y la inclinacion y los medios de fortuna, debe consultarse á la aptitud física de los jóvenes, siendo, por ejemplo, inconveniente dedicar á trabajos sedentarios los de temperamento linfático, que debe escogérseles ocupaciones que fa-

vorezcan con el ejercicio y movimiento su constitucion: los de buena conformacion y robustez hállanse aptos para toda ocupacion física, pero los débiles de constitucion necesitan ocupaciones donde se respire aire sano, y el trabajo sea proporcionado á los recursos de sus fuerzas. No debe dedicarse á ningun jóven antes de los doce ó catorce años, segun su grado de desarrollo y robustez, á trabajo alguno de explotacion, y únicamente á los de simple estudio ó aprendizaje, y por último, los padres y las familias, cualesquiera que sea su posicion social, deben cuidar de que la juventud no viva ociosa, pero que tampoco se la explote con mengua de su salud y de su vida.

El recreo y las distracciones y cierta libertad de accion son en esta edad indispensables, pero serán siempre pocas todas las prevenciones con que deban vivir en este punto las familias y los mismos jóvenes para que no sean envueltos y arrastrados por los desórdenes y los vicios, y las enfermedades que son su consecuencia como las tísis y degeneraciones orgánicas y virulentas que tanto los diezman en esta córte.

La edad adulta es fácilmente sostenible en esta córte con un estado de salud y robustez satisfactoria desde el momento que se sujetan los individuos á una vida arreglada, y á esta edad son principalmente aplicables los preceptos generales que exponemos en esta obra. Debemos

indicar que en esta edad es altamente antihigiénico el estado de celibatismo, tanto en uno como en otro sexo, pero muy especialmente en el hombre, en quien este estado, cuando circunstancias especiales no lo justifican, es altamente censurable.

Dominan tambien en esta edad algunas pasiones especiales como el orgullo, la ambicion y el amor propio, los vicios del lujo, del juego, de la gula y la embriaguez, y en esta córte principalmente la pasion de la política que absorbe y malgasta las inteligencias, arrastrando muchas de ellas al extravío y la locura y á los desastres más considerables para las familias.

La edad adulta tiene tambien la responsabilidad de todos los desórdenes sociales, y sus condiciones le impone el deber de servir de ejemplo y modelo á todas las demás, y muy principalmente en el cumplimiento de los preceptos de la higiene y de la moral.

La vejez en Madrid puede prolongarse hasta su mayor límite, como de ello no son raros los ejemplos; pero para alcanzarlo se necesitan antecedentes favorables ó sea haber prestado algun cuidado á la conservacion de la salud en las edades anteriores y evitar luego todo desarreglo en las costumbres, todo esceso en bebidas y alimentacion y tener el ánimo y la conciencia tranquila para someterse á las privaciones de los goces físicos y sobrellevar los disgustos, las contra-

riedades, los desengaños y los achaques que trae consigo esta edad.

Se necesita en ella una severidad grande en la regularidad del método de vida, siéndole fatales los cambios y variabilidades de todo género, lo mismo en el órden físico que en el moral. Las impresiones fuertes le son siempre desastrosas, y las preservaciones contra los rigores de las estaciones, y principalmente del invierno, deben ser extremadas. Los que otra conducta observen, al llegar ó al acercarse á la vejez, no esperen otra cosa que la brevedad de su vida, la adquisicion ó agravacion de achaques penosos, y cuando no otra cosa, el escarnio y ridículo que arroja la sociedad sobre los viejos atildados y calaveras y las viejas petimetras y acoquetadas, género uno y otro que no escasea en Madrid.

## Higiene de los sexos.

En Madrid viven generalmente menos achacosas las mujeres que los hombres, y es esto debido en parte al temperamento especial de aquellas y á la vida más regularizada que por lo comun observan, siendo esto último de la mayor importancia, pues las mujeres que se entregan á los desórdenes y el vicio sucumben generalmente muy pronto.

El clima de esta córte es muy favorable, como lo hemos indicado, á los temperamentos nerviosos y sanguíneos que se combinan con el linfático, y este es el que predomina generalmente en la mujer que bajo el bienestar que las condiciones locales le proporciona, adquiere la energía y resolucion física y moral que distingue á las hijas de esta córte.

Tienen, sin embargo, achaques y padecimientos que son propios de su sexo y de su modo de ser y de vivir en esta capital y requieren cuidados higiénicos que le son tambien exclusivos. Desde luego es en ellas, aun mucho más que en los hombres, de una gran necesidad, el aseo y la limpieza de la persona, y del abandono ó poco esmero en este punto proceden en ellas varios padecimientos. Durante los períodos mensuales, deben abstenerse de ejercicios, esfuerzos y ocupaciones violentas, y de agitaciones morales y aun de asuntos de grande interés, porque en este período generalmente la mujer se halla incómoda, irascible, escéntrica y caprichosa, y menester es tener esto presente hasta en las personas que las tratan y rodean, para dispensarle entonces su mal humor. Deben tambien en estos períodos evitarse las mojaduras, principalmente en las extremidades inferiores, y asimismo ciertas labores como la del planchado, que es en tales circunstancias muy perjudicial.

Dos épocas importantes hay en la vida de la

mujer: la de la pubertad y la de la edad crítica que suelen ser difíciles de atravesar. La primera, que no suele ser muy prematura en esta córte, generalmente de catorce á diez y seis años, requiere bastante atencion por parte de las familias; deben cuidar desde que se aproximan á esta edad de hacer frecuente ejercicio al aire libre, alimentarse tónicamente y consultar al médico cuando la debilidad de la organizacion, el poco desarrollo en el cuerpo y en las formas, la decoloracion de la piel ú otras circunstancias individuales puedan hacer temer dificultades en este período y necesidad de ayuda de alguna medicacion. En general conviene á todas pasear y beber agua de la Casa de Campo, que es utilísima á las jóvenes en esta edad y en las sucesivas hasta su completo desarrollo. En la edad crítica, que corresponde generalmente hácia los cincuenta años, conviene que se observe una gran moderacion en todos los actos de la vida; y como son muy varias las alteraciones que sufren las mujeres, segun las circunstancias particulares de cada una, conviene consultar al médico para el régimen especial que debe cada cual observar en este período.

A más de estas dos importantes épocas, ofrece la vida de la mujer situaciones orgánicas diferentes que requieren tambien una higiene especial. Una de ellas es el estado de embarazo, y ya hemos indicado, hablando de las edades, algunos de los preceptos que deben observar en esta si-

tuacion. El uso de fajas y compresores para disimular el abultamiento del vientre, que suelen emplear en esta córte, algunas por el bien parecer de su figura, otras por ocultar el testimonio de sus faltas de honestidad, constituye un atentado contra la salud y la vida de la misma madre y del futuro hijo, y es una causa productora de fatales consecuencias, de la que brotan los mónstruos y los entes raquíticos, enfermizos y deformes, y los abortos y partos de accidentes peligrosos y las afecciones de la matriz y de las vísceras todas del abdómen y del pecho. Solo en aquellas mujeres que por especial conformacion ó por algunas lesiones especiales tienen, como vulgarmente se dice, el vientre muy caido, se puede permitir sin inconveniente y con ventaja el uso de fajas, simplemente contentivas.

Los períodos de lactancia requieren tambien cuidados especiales, de los que algunos hemos ya indicado. Importa, durante ellos, que la mujer se alimente con mayor cantidad y con frecuencia, y es en Madrid indispensable que paseen diariamente para que las bañe el sol y respiren aire sano y puro. El cuidado de los pechos es importante por la frecuencia con que en ellos se forman los pelos ó flegmones que los destruyen y hacen sufrir horriblemente, y para evitarlos conviene tenerlos en abrigo con una fina franela pectoral, no descubrirlos entre corrientes de aire, ni bruscamente al frio, sino cubriendo entonces al pecho

y la criatura con manton ó prenda de abrigo, y por último, cuidar de su limpieza, lavándolos alguna vez con agua tibia, y siempre que se acabe de mamar limpiándolos ligeramente con un lienzo fino.

La vida de la mujer, por el destino especial de su sexo, está llena de distintos modos de ser y de transiciones orgánicas muy diferentes, y requiere por lo tanto mayor atencion física que la del hombre, que no sufre más variantes que las consecutivas al crecimiento y variabilidad de las edades. Esta circunstancia contribuye á reservar casi exclusivamente para el hombre todo lo que se refiere á los grandes y contínuos ejercicios de la inteligencia y de las fuerzas físicas en la vida exterior, y queden para la mujer las atenciones internas de casa y de la familia, por la mayor compatibilidad de estas con el reposo y tranquilidad que aquella, en sus diferentes estados, necesita. Importa, pues, que se tenga presente esto en el destino y la educacion de uno y otro sexo; pero que no se lleve el precepto hasta el punto de reservar todas las atenciones de educacion hácia el hombre y abandonar por completo á la mujer. Tiene esta una mision social de altísima importancia, cual es la de dirigir y gobernar el interior de la casa y la familia, y debe ilustrarse lo bastante su inteligencia y su moral para que cumpla debidamente su cometido. En Madrid es esto de mucho interés, porque induda-

blemente la mujer ejerce más que en otros puntos una gran influencia, por ser la que dirige casi exclusivamente la educacion moral de la familia y porque toma una gran parte tambien en la vida del trabajo y en la direccion de muchos y trascendentales asuntos públicos. Importa cuidar por tanto de su educacion, hacerla hacendósa, diestra y entendida en todos los quehaceres domésticos, darle una ilustracion mayor de la que se acostumbra á su inteligencia, y considerando por nuestra parte que la higiene es uno de los fundamentos del bienestar particular y público, á ella principalmente debe estar encomendado el cuidado de la aplicacion práctica de los preceptos sanitarios en el seno de la familia para que de esta trascienda al comun de la vida pública. Debe, pues, cuidarse con igual atencion la enseñanza de la mujer que la del hombre, y la administracion pública fomentar y perfeccionar y vigilar las escuelas y colegios, lo mismo de uno que de otro sexo, y dar la norma y regla en los establecimientos públicos confiados á su cuidado.

Por último, en la higiene especial de los sexos importa aconsejar que para el destino de las profesiones se reserven para la mujer aquellos que por sus condiciones de quietud, recogimiento y limitada accion de fuerzas físicas son más apropiadas para aquella.

## De los estados.

El estado célibe es el propio de la juventud y constituye un precepto higiénico para esta edad, que se halla consagrada por la naturaleza al desarrollo de la organizacion propia, y en la vida social, á la educacion y aprendizaje de los medios para vivir. El término de la juventud no puede estenderse más allá de los veinticinco años, y este debiera ser tambien el del celibatismo; pero en Madrid los célibes abundan en todas las demás edades y constituyen por su excesivo número el mayor y más poderoso elemento de la perturbacion de costumbres y de todos los desórdenes de la vida local. La higiene y la moral pública proscriben el celibátismo más allá de la edad que hemos marcado, y aquellos pueblos donde se dictaban prescripciones vejetarias contra los célibes, obraban indudablemente con arreglo á lo que la higiene, la moral, el fomento y conveniencia social exige. El celibatismo en la edad adulta dá una mortandad considerable, y se halla expuesto y sufre todo género de enfermedades físicas y morales: hace al indivíduo vicioso y corrompido, ó egoista y perturbador de la agena conveniencia, á que lo conduce su aislamiento y sus esca-

sos deberes particulares: vive generalmente poco, y para llegar á la vejez necesita someterse á una moral rígida y á una metodizacion severa en sus necesidades orgánicas, y estas advertencias tenga presente la muchedumbre de célibes que habitan en esta córte y que quieran guardar y conservar su vida y su salud. Hay algunos indivíduos á quienes el celibatismo puede ser útil y hasta necesario, como sucede á los que se hallan dotados de una constitucion en extremo débil, falta de desarrollo ó enfermiza, á los cuales aconsejamos preferentemente este estado. El célibe, que viene á constituir un zángano social inútil y embarazoso, como que no vive más que para sí mismo, puede, sin embargo, ser un elemento útil en la sociedad cuando se consagra al bien del prógimo y da, con una vida arreglada, el ejemplo del dominio que podemos ejercer sobre todas nuestras pasiones y nuestros instintos naturales. Este es el cometido que llena en la vida social el sacerdocio católico, cuyo obligado celibatismo, bajo la direccion de la moral cristiana, enseña el camino de las virtudes más puras y la resignacion para los sacrificios personales, sirviendo de firme apoyo á la caridad y el servicio público. Los ejemplos de longevidad que frecuentemente nos ofrece el clero son el resultado de su moralidad, regularidad de hábitos y costumbres y satisfacciones que da á su espíritu su constante laboriosidad para el bien de sus seme-

jantes: el sacerdote desordenado muere siempre en temprana edad, como el célibe láico que sigue igual conducta.

Constituida nuestra sociedad bajo la base de la familia, es de un deber rigoroso el estado matrimonial desde el momento que hemos pasado el período de la juventud. La mujer puede considerarse adulta para este estado desde la edad de 20 años; y tanto ella como el hombre, lo pueden ser en menor edad, cuando se hallan dotados de robusto y anticipado desarrollo, así como, por el contrario, deben retardar la época matrimonial los que se encuentran en opuestas condiciones orgánicas, atendiendo antes que todo á complementar su robustez física. Los cónyuges pobres de constitucion ó de desarrollo imperfecto y no acabado, no pueden dar más que prole achacosa y miserable, ni ellos proporcionarse sino el deterioro de su vida y su salud; importando tener esto presente, así como otras circunstancias, para la eleccion matrimonial. Búscase, ordinariamente en ésta la conveniencia de posicion y de fortuna, principalmente en las clases de cierta categoría, y debe saberse que la más importante fortuna de un matrimonio es la salud y la robustez y la armonizacion de los temperamentos entre los cónyuges. Los que anhelen un bienestar en este punto, no busquen en la riqueza ó brillo de una posicion social la exclusiva conveniencia de su matrimonio: busquen, antes que todo, la

salud y la robustez del cónyuge, y aun averigüen tambien su abolengo sanitario; de otro modo, se exponen á caer entre la podredumbre personal ó hereditaria que arrastran, desgraciadamente, muchos indivíduos y familias. Las madres, que más principalmente suelen intervenir en esta clase de asuntos, cuiden con atencion de ello y desvíen á sus hijos de toda inclinacion peligrosa en este punto.

Todo el que intente casarse deberia consultar su aptitud y conveniencia para ello; y cuando no se tuvieran condiciones apropiadas, tener resignacion para desistir del propósito. Personas enfermas y llenas de males trasmisibles; hombres y mujeres imperfectos, los unos por la generacion, las otras por el parto; indivíduos deformes, raquíticos y tísicos, y otra multitud análoga, se ven diariamente, unos por ignorancia de las consecuencias de su estado, otros por la temeridad de sus pasiones, y aun otros por criminal osadía, adoptar el estado matrimonial, para hacerse víctimas del mismo ó para producir séres en degeneracion y crear vidas llevadas trabajosa y miserablemente entre dolores y sufrimientos. Madrid está lleno de estos desastres, y no podemos menos de llamar la atencion de las familias sobre tan importante y trascendental asunto.

Entre las personas sanas aun no es tampoco indiferente la eleccion, y deben sobre este punto tenerse presente algunas advertencias. Es, desde

luego, poco conveniente la diferencia grande de edad; y aunque el hombre es viril hasta sus más altos años, no conduce á la generacion de buena prole tales diferencias. Tampoco es indiferente la cuestion de temperamentos; y en este punto debe tenerse presente que, ni física ni moralmente, suelen hacer buena avenencia los que son entre sí muy análogos ó de una muy pronunciada contraposicion, siendo el temperamento mixto el más favorable para su enlace y armonía con los demás, y para la produccion de prole sana. Los matrimonios consanguíneos, á quienes se atribuye fatales consecuencias, no lo son precisamente por la consanguinidad, sino por las analogías que llevan los cónyuges en temperamento, constitucion y gérmenes hereditarios, que se suman y acrecen en el enlace. Las familias, prescindiendo de toda consideracion, deben mirarse atentamente, y cuando en su seno no descuella ni la lozanía ni la fuerza y robustez física é intelectual, deben buscar en enlaces extraños su mejora: como aquellas en donde por generaciones afortunadas se han conservado brillantes tipos, deben cuidar de conservarse en su misma consanguinidad ó en otra que le sea análoga, y evitar á todo trance que se inmiscúen con ella gérmenes desconocidos ó temperamentos y constituciones dudosas. Antes, pues, que buscar la posicion y la riqueza, de efímera y contingente posesion, se debe buscar la salud y la robustez,

que es la más preciosa herencia que se puede trasmitir á la prole: la familia que por un pedazo más de pan vende sus condiciones sanitarias y se inocula el gérmen destructor de sus generaciones, no merece, ante la consideracion pública, sino el tilde de un suicida, que comete el más trascendente crímen social. Debe tenerse presente que, no solo se trasmiten los defectos y deformidades y los gérmenes morbosos de la organizacion física, sino los defectos y extravíos de la organizacion intelectual y de los hábitos morales; como en contraposicion debe saberse que se heredan asimismo los tipos de la belleza física y de las inteligencias distinguidas, y estos bienes son los que más importantemente se deben buscar en los fines matrimoniales.

Debe, por último, atenderse en este asunto á los afectos de amor y simpatía, que son en el matrimonio una base y fundamento de futuro bienestar, debiendo respetárseles en todo caso que no sea de los que conduzcan al desastre y las consecuencias que bajo el concepto sanitario dejamos indicadas. Las escenas de contrariedad á estos afectos, que á veces, por fútiles motivos, se suscitan en el seno de las familias, van seguidas muchas veces de fatales desenlaces, y se deben siempre evitar; pero los padres que oponen un veto al casamiento de sus hijos por cuestiones sanitarias, cumplen uno de sus más sagrados deberes, porque en ello no hacen otra cosa sino defender á

su descendencia de los gérmenes destructores de la vida, que una ceguedad de pasion é inexperiencia le intenta inocular.

Todas las advertencias que preceden, por pesadas que parezcan, son indispensables en los habitantes de esta córte, vista la desatinada indiferencia con que viene siendo mirado este asunto, y la necesidad de atender á la mejora orgánica de la poblacion, agobiada con el peso de una masa de débiles y pobres criaturas que sufren las tristes consecuencias del desacierto matrimonial de sus padres, y son á la vez un elemento de empobrecimiento, de miseria y de infecundidad; las familias degeneran y desaparecen; la poblacion se hace cada vez más enfermiza; la mortalidad aumenta, y el pueblo en general se aniquila y se envilece, y física y moralmente se hace cada vez más manifiesta la degradacion.

Ténganse, pues, bien presentes todas estas circunstancias, y cada cual vea la manera de evitarlas y de contribuir á un resultado diferente al tomar el estado matrimonial, que es, por lo demás, el propio y natural del indivíduo adulto, el que más favorece la salud, el que preserva más de las enfermedades, y el que, metodizando más la vida, la predispone á una larga duracion. Es además este estado, tal y como ha sido instituido por el Cristianismo, la institucion que más eleva la consideracion y dignidad hu-

mana; y ninguna de las diversas maneras de sustituir sus fines, creadas por otras religiones y sectas políticas y religiosas, tiene, bajo el punto de vista higiénico y sanitario, sus ventajosas condiciones. Ninguno metodiza más favorablemente el sostenimiento y propagacion de nuestra especie; él crea la institucion de la familia, bajo la base de los más puros sentimientos de amor y confraternidad; y sobre la base de la familia, se funda el estado social de los pueblos cristianos, que, bajo esta constitucion, han adquirido toda su superioridad entre las razas humanas. Inteligencias extraviadas han venido, sin embargo, á querer arrancar á nuestra sociedad este cimiento, y se ha puesto á discusion la utilidad del matrimonio y de la familia cristiana, y proclamádose la conveniencia de darnos nueva organizacion, bajo la base del individualismo. En Madrid no escasean los partidarios de esta doctrina, que ha llevado su influencia hasta las esferas del poder, y no podemos menos de llamar la atencion pública, en nombre de todas las conveniencias sanitarias, sobre las fatales consecuencias que para el sostenimiento de la vitalidad de nuestra raza y el fomento y mejora de la poblacion pueden acarrear tales ideas, fecundas solamente para concurrir á la desmoralizacion pública y á las degeneraciones orgánicas, que son su consecuencia.

Como consecutivo al estado de matrimonio

se halla el de viudez, que en algunos casos viene á ser análogo al celibatismo, pero que en los más reune condiciones muy distintas. El verdadero célibe no lleva consigo más atenciones que la de su propia personalidad, al contrario del viudo, que ordinariamente lleva consigo la familia que es consiguiente al estado matrimonial. Bajo el punto de vista higiénico, el viudo no necesita otros consejos que los del célibe cuando es solo, y cuando va acompañado de familia los del cumplimiento de sus deberes en cuanto á la crianza, educacion y direccion higiénica de aquella. El estado de viudez es generalmente más fácil de sobrellevar en la mujer que en el hombre, y esto explica y justifica el mayor número de matrimonios que tienen lugar en este estado entre los primeros.

Análogo á los estados de celibatismo y viudez lo es el eclesiástico, del que hemos hecho antes mérito y expuesto las condiciones que bajo el punto de vista higiénico le son más peculiares en el hombre. La mujer, que solo adopta este estado bajo el órden de comunidad, encuentra en esta una sustitucion de la familia, sin la cual vive difícilmente, y en las comunidades libres la mujer religiosa presta en el ejercicio de la caridad cristiana los más sublimes, benéficos y útiles ejemplos sociales. En las que viven en clausura el sacrificio personal es mucho mayor, pero fuera de los estímulos y agitaciones del mundo social

y bajo el órden regular metódico á que se someten, alcanzan muy frecuentemente notable longevidad. Hállanse, sin embargo, sujetas durante los períodos de la vida sexual á padecimientos físicos diversos, siendo en ellas frecuentes las clorosis, que les obliga á hacer uso contínuo de aguas ferruginadas, los afectos neuróticos, las afecciones debilitantes y consuntivas. Los temperamentos nerviosos pronunciados son los menos apropiados para la clausura, así como tampoco los linfáticos, y es importante tener esto presente en las que intenten ingresar en los claustros. Importa tambien reparar en la eleccion de órden religiosa y de monasterio, porque las reglas diferentes de aquellas requieren diversas condiciones orgánicas en los que las profesan, y respecto á los segundos, conviene elegir aquellos en donde se reunan mayores condiciones de salubridad. En las reformas que sobre conventos y monasterios se han ido sucesivamente verificando en esta córte, no se han tenido nunca en cuenta ni estas ni otras muchas atenciones de índole higiénica ni sanitaria, siendo de lamentar el furor antireligioso con que, sin reparar en otras conveniencias, se ha procedido en este punto. La supresion absoluta de las instituciones monásticas no se halla fundada en razones científicas completas, ni en conveniencias sociales bien justificadas, y la constancia con que estas institucciones brotan en todos los paises donde las liberta-

des públicas existen, deben hacer comprender que su objeto y su carácter responde á algunas conveniencias y que su índole se halla identificada con el sentimiento popular que las crea y las sostiene. La higiene social no puede rechazarlas de un modo absoluto, y antes al contrario reconoce en ellas un auxiliar poderoso entre los elementos que pueden concurrir al progreso y mejora de las condiciones morales é intelectuales de los pueblos.

## De las diferentes clases sociales.

En Madrid se hallan reunidas todas las clases sociales de nuestro país en sus infinitas variedades y categorías, no pudiendo darse á su poblacion ningun carácter determinado bajo este punto de vista. Los ricos y los pobres, los grandes y los pequeños, los que mandan y los que obedecen, se hallan en número considerable mezclados y confundidos, encontrándose frecuentemente habitando bajo los techos de una misma casa desde la familia más pobre hasta la de más elevada categoría. Esta confusion que se observa más principalmente en todos los lugares públicos, da un carácter particular á la poblacion, que impre-

siona favorablemente el ánimo y que constituye uno de sus más higiénicos atractivos. Resulta tambien del maridaje y movimiento de esta confusion cierto aspecto de bienestar público, y es indudable que bajo cierto punto de vista, la vida social de Madrid es favorable por demás al indivíduo. Pero en medio de tanto oropel, las miserias no se ocultan á un ojo escudriñador, y en cada una de aquellas clases, órdenes y categorías que bullen por do quiera, tiene tambien el higienista mucho que notar y que advertir.

Las altas clases sociales viven generalmente entre el lujo y la ostentacion que les corresponde, entre el ceremonial y las distinciones que las rodea y entre el goce incesante de regalos y distracciones de todo género, y se olvidan muy frecuentemente que son séres débiles y mortáles, sometidos á todas las contingencias de la vida.

Un modo de vivir puramente de afectividad, acaba pronto con las organizaciones, las embota, aniquila y empobrece, y las familias, como los individuos y los pueblos que se entregan á tal modo de ser, se degeneran, se consumen y se extinguen entre series de fatales contingencias como prácticamente lo enseñan numerosos ejemplos patentes á nuestra vista cada dia, y otros muchos que la historia nos conserva. En el interés de su propia conveniencia personal y en el de la conservacion de sus linajes y descendencias, las altas clases, que tienen sus medios de fortuna

seguros para sí y para sus hijos, deben cuidar preferentemente de la sanidad de unos y otros, y no consiguen esto dejando en inaccion la actividad de sus facultades físicas é intelectuales, sino aplicando estas al producto y fomento de la laboriosidad social.

Ancho campo de satisfacciones propias, de granje popular y de estimacion pública, de beneficios para el bien y progreso general, se ofrece á las altas clases, que disponen de todos los medios y elementos para educar y auxiliar sus facultades naturales con el ejercicio y cultivo de las letras y las artes, con la proteccion á las industrias, los oficios y empresas de todo género, y con las prácticas de la caridad y la beneficencia; los que por este camino dirijan los fines de su vida y utilicen los recursos de su posicion social, reportarán el beneficio de la mejora física, moral é intelectual de sí propio y sus linajes, y enaltecerán la consideracion pública de sus clases: los que por el contrario sigan un rumbo de vida simplemente afectiva y consumidora, no se quejen de las consecuencias sociales que acarreen, ni de las degeneraciones morbosas que se ocasionen á sí mismos y á sus descendientes. La emulacion entre los individuos y familias de estas clases, versa más ordinariamente sobre la ostentacion, el lujo y los honores, que sobre los intereses del mérito y valer individual, y es lamentable que no sucediera lo contrario.

Las clases medias comprenden una larga variedad de posiciones, y su carácter lo constituye la adquisicion de su categoría por el mérito y valer individual. En estas clases, numerosas y preponderantes en Madrid, es donde se observan los más raros y opuestos contrastes y variaciones de posicion y de fortuna, y donde más, por consiguiente, se ven los grandes desastres físicos y morales que tales cambios y agitaciones ocasionan. Los unos llevan sus miras á la adquisicion esclusiva de riquezas; los otros á la gloria y celebridad de su nombre y sus trabajos; quién á la ambicion de mando y de gobierno; algunos á la superioridad de gerarquía, y todos en fin se agitan y se mueven de contínuo, porque la condicion de estas clases lleva en su índole la necesidad del movimiento y de la aspiracion. Son por esta misma circunstancia el alma de la vida social, el elemento de la variabilidad y del progreso, y en el juego á que la impulsa su destino, ofrece á los individuos en ella comprendidos las más brillantes perspectivas y los triunfos más halagüeños, pero tambien los más grandes desengaños y las más degarradoras situaciones.

Si estas clases no se someten á los rígidos preceptos de la higiene y la moral, sufren física y moralmente mucho más que las otras, siendo lamentable y casi exclusivo patrimonio de ellas el suicidio y la locura, las tisis y las neuroses, y

multitud de padecimientos de no menor entidad y trascendencia.

Las prescripciones todas que comprendemos en este libro, tienen su más general aplicacion á los individuos de estas clases, y no podemos menos de aconsejar su más extricta obediencia, tanto en lo que se refiere al cuidado físico de la organizacion, como al de sus elementos afectivos é intelectuales: y en la observancia de estos preceptos y en una educacion cimentada sobre la base de la moral y de las creencias religiosas, estas últimas desgraciadamente muy olvidadas por las clases medias en Madrid, hallarán los individuos y las familias á ellas pertenecientes, los medios para sobrellevar las peripecias de su fortuna, y los que han de poder conservarles la salud física que necesitan en su trabajo y la robustez intelectual que indispensablemente les es necesaria en sus aspiraciones.

Las clases menestrales ó artesanas, y las industriales constituyen en Madrid una gran parte de su vecindario, y en ellas se encuentran muy diversas condiciones de posicion y bienestar.

El movimiento considerable del tráfico local y el consumo extraordinario de todos géneros mantiene holgadamente la produccion y el trabajo, y derrama de contínuo abundantes productos sobre las artes y oficios y sobre todas las industrias, proporcionando fáciles medios de vivir y de adquirir fortuna; siendo por esta razon nu-

merosas las familias de estas clases que poseen grandes y medianas riquezas y que viven con desahogado bienestar. Sus aspiraciones sociales son por otra parte generalmente limitadas, y esto unido á la libertad que disfrutan en todas las maneras de vivir, las ningunas exigencias que se les pide en las formas de representacion y trato social, hacen que estas clases puedan considerarse como las más afortunadas dentro de las condiciones sociales del pueblo de Madrid. Su salud y su vida fácilmente pueden conservarse, y ventajosamente sobre las demás clases de la córte, si se sujetan á un órden metódico y regular en los actos de la vida y del trabajo, sin dejarse arrastrar por algunos vicios, como el no poco comun de los excesos en las bebidas.

Hállanse tambien en estas clases avaros que por enriquecerse maltratan y destruyen su salud y las de sus familias en los excesos del trabajo y el ahorro y privaciones á que para su objeto se someten, y otros que viven despilfarradamente consumiendo diariamente sin objeto lo que diariamente producen ó consiguen en sus industrias ó sus oficios, contando siempre con la seguridad de produccion de éstos, sin acordarse que por la edad y por la alteracion de la salud y por otras muchas circunstancias pueden verse inhábiles para sus ocupaciones. Si todos tuvieran presente el deber de atender al cuidado de la vida y la salud, ni los unos harian sacrificios contrarios á

esta, ni los otros se abandonarian á tener que acudir á la caridad en el momento que por su desórden y despilfarro necesitan de su auxilio. Una educacion más moral y religiosa, más artística y económica que fácilmente pudiera iniciar la administracion pública, haria de estas importantísimas clases uno de los grandes elementos de envidiable y lozana prosperidad del vecindario.

Las clases que podemos llamar más exclusivamente jornaleras, por hallarse consagradas al trabajo material indeterminado, sirviendo de auxiliar á las demás, forman diversas agrupaciones alrededor de las artes, los oficios, las industrias y obras públicas, y son en Madrid, como en todas partes, las que se hallan en condiciones higiénicas y sanitarias menos ventajosas por los escasos recursos con que cuentan. Todos los inconvenientes y contrariedades que en viviendas, alimentacion y demás puntos y objetos que hemos tocado en esta obra, pesan duramente sobre los indivíduos de estas clases, necesitan grandemente del auxilio y proteccion de la colectividad social. No es del todo desesperada su situacion en esta córte, por la facilidad de haber trabajo constantemente y los recursos que á sus penurias ofrece la caridad y beneficencia pública; y á más de esto, si para su bienestar físico no cuentan sino con sus haberes escasamente, deben tener presente que en el campo higiénico de la moral pueden hallar tal vez más fundamentos

sanitarios que las clases más altas, agitadas por las exigencias de la vida local y el roedor incentivo de las aspiraciones sociales. Muchos indivíduos de los que pueden comprenderse en esta clase, tales como los dedicados al servicio doméstico, se hallan en condiciones ventajosas para los fines de la conservacion y prolongacion de la vida, y á estos indivíduos fuera importante hacerles comprender toda la conveniencia que para tales fines tiene para ellos mismos y para los demás su cometido en el seno de las familias. Los establecimientos de enseñanza para el servicio doméstico, de que existe alguno en la córte sostenido por la caridad cristiana, harian bien en inculcarles las advertencias necesarias en este punto, y de desear fuera que le prestase á estos establecimientos una proteccion debida, para que desarrollada su organizacion de un modo conveniente, prestaran al vecindario todo el servicio que de ellos se puede obtener y hallaran los sirvientes una educacion fácil para llenar sus importantes funciones. El gobierno de esta provincia podria hacer mucho útil en este asunto ya que á su cargo tiene el cuidado de este servicio público.

Hay, por último, en Madrid, como en todas las poblaciones, el conjunto de las clases, que se llaman proletarias, cuyo sosten y cuidado higiénico interesa vivamente á la generalidad. El proletarismo mendicante, prohibido en esta cór-

te, se halla sin embargo tolerado y organizado, bajo el concepto de ciegos instrumentistas y de vendedores ambulantes, y no es excesivo en su número, ni desacertada la manera de permitirlo; antes al contrario, completamente ajustada á la conveniente dignidad del necesitado, y á la conveniencia para el estímulo del sentimiento de la conmiseracion y del ejemplo para el trabajo y para el ejercicio de la caridad. Para recoger los huérfanos y ancianos, los inútiles é impedidos, existen diferentes establecimientos públicos de beneficencia, y algunos instituidos por la caridad religiosa y cristiana; y aun serian más numerosos si las leyes que rigen la beneficencia de nuestra nacion permitieran libertad suficiente para ello. Estos establecimientos, si no se hallan aun en número suficiente, ni organizados todos de una manera completamente satisfactoria, llenan, sin embargo, las más apremiantes necesidades de atencion para estas clases.

Existe tambien otro proletarismo de índole muy distinta al anterior, al cual no alcanzan los recursos directos de la beneficencia pública, pero sí el de muchas instituciones caritativas, unas existentes, otras suprimidas y muchas que se pudieran establecer. Este proletarismo lo constituyen los indivíduos y familias de diferentes clases, que por circunstancias varias pierden su posicion y su fortuna, ó se ven en situaciones transitorias difíciles, como el artesano y

jornalero que accidentalmente no puede ó no encuentra donde trabajar ; el empleado que se ve cesante; la viuda que aun no ha arreglado ó se le detiene su pension ; la familia, á quien sucesos imprevistos le consumen sus ahorros, á la vez que le sobrevienen gastos superiores á sus recursos ; y aun otras que, aunque pueden, se encuentran con exigencias apremiantes que no están en relacion con el órden de sus ingresos: todos estos casos y otros prolijos de enumerar, constituyen en Madrid una masa de poblacion que de contínuo sufre todos los rigores y las desgracias de la fortuna ; y el número tan considerable de casas de préstamo y empeño que se ven por todas partes son un testimonio de ello, como á la vez tambien de la insuficiencia del Monte-pio que se halla constituido para este objeto, y que indudablemente no basta á llenar con sus ventajas las necesidades que en este punto siente el vecindario.

La masa de necesidades y de proletarismo no es solo un conjunto de escaceses y sufrimientos particulares, sino un asilo de todas las enfermedades y padecimientos físicos y morales, un manantial de empobrecimientos orgánicos, un foco morboso generador de alteraciones sanitarias del vecindario, y el sostenedor más activo de su mortalidad. Las clases todas están interesadas en su socorro y auxilio por un interés egoista en la conservacion personal propia, y la admi-

nistracion pública debe asimismo velar por un asunto tan trascendental. Favorecer, instituir y propagar toda clase de instituciones benéficas y auxiliadoras de la indigencia; desenvolver y extender los monte-pios; crear las asociaciones de socorros mútuos entre las mismas clases, de que existen algunas provechosamente entre algunos gremios; resucitar asociaciones que, como la de San Vicente de Paul, socorra ciertas necesidades inaccesibles á otros institutos, y promover, en fin, un sistema más completo de beneficencia que el que existe en la actualidad, y en el que intervenga directamente el vecindario, y asimismo favorecer los recursos para el trabajo, alentar y premiar la honradez para que tenga publicidad y crédito, la virtud para que haya desprendimiento, vigilancia y proteccion para proporcionar económicos recursos de subsistencia, y otros muchos medios análogos, no con el presupuesto de la oficialidad, sino con los de la expontaneidad del vecindario, son los medios que necesita Madrid para atender á las familias y clases necesitadas, para atenuar la caida en el proletarismo y la mendicidad, y para atender al cuidado higiénico y sanitario de la desgracia. Instrucciones benéficas y sanitarias es lo que necesita el pueblo de Madrid para acudir á sus necesidades propias, é iniciativa en enseñarle lo que le conviene hacer en este y otros muchos puntos, y luego libertad ámplia de accion, sin

las rémoras ni trabas de la oficialidad: si la administracion pública y la municipalidad de Madrid siguieran este camino, ningun pueblo superaria á esta córte en número y clase de instituciones benéficas auxiliadoras y previsoras de la desgracia, de la necesidad, mendicidad y proletarismo, porque el pueblo de Madrid ha acudido y acude siempre á donde quiera que la necesidad y la caridad le llama. Nosotros, que abrigamos íntimamente esta conviccion, y tambien la de que cuanto se echa de menos sobre este punto en la capital parte de las trabas que oponen á ello las leyes y la administracion pública, nos atrevemos á pedir, en nombre de todas las conveniencias sociales y del vecindario de esta córte, el libre ejercicio de la caridad y de la beneficencia, la independencia económica de sus recursos y el derecho á la propiedad de todo género, injusta y arbitrariamente arrancado á la colectividad de las clases pobres y necesitadas, representadas en los institutos y establecimientos de beneficencia y sanidad.

## De las personas achacosas y enfermizas.

Es más fácil conservar la vida que la salud, y aunque es de nuestro deber el atender á am-

bas con igual cuidado, en la primera tenemos siempre un mayor interés, porque una vez perdida no hay como en la segunda la esperanza de recuperacion. La salud perfecta y constante es por otra parte muy dificil de conseguir, y como vamos á ocuparnos de personas enfermizas y achacosas, debemos hacer esto presente, recordando el deber en primer término de la conservacion de la vida y aconsejando la resignacion en las eventualidades y contingencias de la salud. El mayor número de personas, principalmente en las edades altas, vive generalmente con achaques ó con predisposicion constante á alguna clase de padecimiento, y con arreglo á las especiales condiciones de esta capital expondremos algunas advertencias que pueden servir en algo para hacer más llevaderos los sufrimientos y atenuar ó prevenir los efectos de las predisposiciones de cada cual.

Es Madrid una de las poblaciones menos á propósito para débiles y achacosos, tanto por las fuertes condiciones del clima, como por las agitaciones de la vida social: así es que el primer precepto que debemos aconsejar á los que se hallen resentidos de salud, es ir á vivir fuera de la córte y buscar en la tranquilidad de otras poblaciones y en la benignidad de otros climas, los medios más seguros para la atenuacion de sus achaques y las probabilidades más pertinentes á la conservacion y prolongacion de la vida. Indudablemente que para muchos este precepto pare-

cerá duro y para otros será completamente irrealizable; pero tanto unos como otros ténganlo bien presente y sepan desde luego que les es muy importante el vivir en extremo prevenidos contra las intemperies de la localidad y lo más desviado tambien posible de las agitaciones sociales de la córte. Seria por demás prolijo é incompatible con el objeto y dimensiones de esta obra detenernos á especificar todos los diversos modos y debilidades de la salud que pueden aquejar á cada individuo y determinar á cada cual lo que en su caso le convenga; y en la imposibilidad de semejante tarea nos limitaremos á aquello más comun y más generalizado entre el vecindario.

Lo primero sobre que llamaremos la atencion es lo referente á aquello que más padece en esta córte y más propenso y expuesto se halla á sus rigores, que es el pecho, como en otros lugares de este libro hemos indicado. Los tísicos y los asmáticos y catarrosos y los propensos á toses y afectos pectorales les viene mejor que á otros el precepto antes indicado, y si pueden seguirlo fácilmente, hallarán alivio á sus achaques y predisposiciones en el litoral del Mediterráneo ó en las poblaciones secas y templadas de campo y sierra. Pero los que no puedan ni por temporada ir á respirar aires que le sean más favorables, busquen en esta córte su habitacion en la parte del Sur, cuartos con sol de Mediodía y de pocas escaleras, madruguen poco, no trasnochen,

eviten la humedad, las corrientes directas de aire, el pasar sin precauciones de abrigo desde los sitios calientes á los frescos, y cuiden constantemente de mantener y conservar el calor de los pies. Siguiendo estos consejos se evitarán muchos ataques de sus predisposiciones y padecimientos. Los tísicos y predispuestos á serlo deben hacer todo lo posible por observar extrictamente estos preceptos cuando no puedan seguir el primero que hemos dado de ausentarse de Madrid, que es lo que más les conviene, buscando en localidades de temple más uniforme y moderado las condiciones que en esta córte difícilmente se pueden proporcionar. Y ya que hablamos de este tan temido padecimiento, debemos aconsejar la resignacion en los que lo sufran y animarlos á buscar la manera de vivir que más pueda á cada uno, por el consejo de los médicos, convenirle, advirtiéndoles que con el pecho delicado y enfermo se puede vivir y se vive largos años como se vive con otros achaques y padecimientos.

Las pulmonías que tanto abundan y son tan fáciles de adquirir en esta córte, provienen generalmente de la inobservancia del abrigo y de las escasas precauciones que se toman con los cambios de estacion y de temperatura y con las corrientes de aire, y á los que ya han padecido una vez de ellas debemos advertirles que se hallan doblemente predispuestos á volverlas á sufrir, y por lo tanto que para contrarrestar esta predis-

posicion necesitan un mayor cuidado en evitar las causas productoras de este siempre terrible padecimiento.

Son tambien afecciones muy comunes las reumáticas, las cuales, bajo la volubilidad del clima de esta córte, sufren de contínuo la influencia de los constantes cambios de tiempo, que se anuncian con fijeza en estos achaques, con los cuales solo se vive algo tranquilamente cuando el calor en el verano ó el tiempo seco de invierno. Necesitan estos achaques mucha preservacion de las humedades, no habitar cuartos bajos, ni casas nuevas y vivir más bien en alto y hácia los barrios céntricos. El abrigo les es muy indispensable y el ejercicio en las horas centrales del dia.

Los males de estómago son frecuentísimos en Madrid, y el mejor medio de contenerlos y prevenirlos, es el arreglo y metodizacion alimenticia, y muy principalmente el no dejar el estómago vacío por muchas horas. Cuatro ó cinco de distancia entre las comidas, y estas que sean en cantidad abundante ó suficiente para dejar satisfecho y convenientemente ocupado el estómago, es lo primero que debe cuidar todo flatuloso. Importa tambien el abrigo en el estómago, haciendo úso de fajas, y hacer bastante ejercicio cuando están atormentados de inapetencia. Los biliosos y estreñidos habitualmente, deben abstenerse de bebidas espirituosas, cuidar de que el

vientre ande corriente, tomando bebidas dulcificantes que les humedezcan los tegidos diariamente.

Los propensos á afecciones de la cabeza, de índole congestiva y apoplética, tienen necesidad en esta córte de evitar en primavera y en estío las insolaciones, no andar con la cabeza descubierta en el invierno, privarse de bebidas alcohólicas, de comidas abundantes, no acostarse nunca despues de estas, sino algunas horas más tarde, y no permanecer mucho tiempo en atmósferas caldeadas como las de los cafés y reuniones de gran conjunto de personas. El trabajo de bufete muy continuado les es asimismo pernicioso, no debiendo entregarse á cálculos y lecturas que le fatiguen y congestionen el cerebro. Deben purgarse cuando se sientan torpes ó embarados, y darse baños de piés cuando presientan vértigos ó mareos. Esto último es tambien aplicable á los que padecen dolores de cabeza, jaquecas y cualquier otras molestias análogas, cada vez que se vean amagados de estos males. Los que ya han padecido fuertes accesos de afecciones cerebrales, deben tener más principal cuidado en las anteriores advertencias.

Los que tienen predisposicion á fluxiones y erisipelas de la cara y á las anginas, que tánto mortifican con frecuencia en esta córte, requieren asimismo gran cuidado en la conservacion del calor en las extremidades bajas, alimentarse bien

si son personas ancianas ó de constitucion floja y débil, y no abusar de alimentos muy excitantes, ni usar de bebidas espirituosas, si por el contrario son personas robustas ó sanguíneas, y unos y otros evitar las corrientes frias de aire y la exposicion prolongada al sol en primavera y en estío.

Las personas habitualmente padecidas de achaques y padecimientos nerviosos, segun sea la índole de estos, requieren algunas especiales precauciones para la conservacion de su salud, pero en general no son estos padecimientos de los que peor se soportan en Madrid, antes al contrario, tienen en el clima local influencias ventajosas, y en los diferentes capítulos de este libro van expuestas muchas de las prevenciones que pueden convenirles.

Hay multitud de personas afectas de vicios generales que requieren preceptos especiales más bien médicos que higiénicos, y bajo este último punto de vista solo indicaremos que los propensos á afecciones de la piel, como herpes y toda clase de erupciones, deben cuidar de prepararse á la entrada de primavera y del estío atemperando las efervescencias de la sangre y los estímulos del calor con laxantes, baños y bebidas diluentes, tomando para ello consejo de sus médicos. Importa á los herpéticos cuidar de su alimentacion privándose de comidas muy especiadas, de salazones y bebidas estimulantes y espirituosas y ser

parcos en alimentos muy grasientos y animalizados. Convienen estos últimos, por el contrario, á los que padecen afectos de índole escrofulosa que ya hemos indicado en otros lugares algunas de las condiciones que les son más ventajosas para la eleccion de sitio y manera de vivir en Madrid.

En general todas las personas achacosas y enfermizas y débiles y pobres de naturaleza, deben guardar con un mayor rigor cuantos preceptos vamos exponiendo en esta obra, y estar de contínuo vigilantes para que su alimento, su casa, su vestido y sus costumbres y modo de vivir, guarden relacion con su estado y con los tiempos varios y mudables que ofrece la capital. Tendrán que hacer á veces sacrificios para esto, pero en cambio lograrán con ello más constante bienestar que el que satisfaciendo todos sus deseos puedan proporcionarle los efímeros goces y caprichos de nuestra flaca naturaleza.

## Preservativos especiales de las enfermedades.

La medicina cuenta muy pocos preservativos especiales de las enfermedades; pero en cambio

el vulgo los tiene para todas, siendo infinito el número de talismanes, amuletos, pócimas y prácticas diversas que se emplean con tal carácter y objeto.

Muchas veces la inocencia de estos medios en nada perjudican, y aun influyendo sobre la parte moral del individuo, fortifican la energía vital y ayudan á resistir la accion de las causas morbosas: pero en otras ocasiones sucede todo lo contrario, y son todos aquellos medios causantes y favorecedores de diversos padecimientos. En todos tiempos se encuentran preocupaciones lamentables sobre este punto, y en la época presente subsisten muchas antiguas y aparecen cada dia otras nuevas, siempre en el afan de conseguir por medios que no exijan muchos sacrificios personales el inapreciable beneficio de la constante conservacion de la salud.

Desgraciadamente no hay ninguna panacea universal, que especialmente nos proporcione tan apetecido resultado, y solo la observancia de los preceptos y consejos de la higiene y la moral, y en algunos medios especiales que la ciencia tiene comprobados, es donde únicamente se hallan los medios verdaderos de prevenirnos en cuanto nos es posible contra las enfermedades que por todas partes nos acechan.

Los amuletos que se cuelgan á los niños para preservarles de distintos males, suelen ser útiles cuando los constituyen objetos duros é inaltera-

bles, porque les sirve de distraccion y entretenimiento, y en la época de la denticion favorecen á esta con su roce en las encías; pero son perjudiciales siempre que se compongan de sustancias fáciles de deshacer en la boca ó entre las manos, y las ropas, y fatales si se hallan coloreadas con pinturas que pueden ser intoxicantes ó de sustancias que puedan tener esta cualidad.

Muchos adultos hemos visto tambien llevando objetos y sustancias diversas, preconizadas como preservativos de todos males ó de algunos especiales, y debemos desde luego advertir que todo lo que se use llevándolo en inmediato contacto con la piel es dañoso y perjudicial, y muy principalmente si son objetos metálicos, como cruces y medallas de cobre que irritan la epidermis y y hasta la ulceran, dando lugar muchas veces á esas llagas supersticiosamente creidas sobrenaturales.

Muchas materias de accion enérgica y aun tóxica, suelen ser llevadas tambien en escapularios pendiendo al pecho y á la espalda y deben desecharse tales prácticas, porque tienen diversos inconvenientes, y en último resultado si puede obtenerse de ellas alguna ventaja debe buscarse otra manera más apropiada para su uso.

La aspiracion de ciertas sustancias como el de la brea tiene una influencia ventajosa para la preservacion de las bronquitis, toses y catarros, y los predispuestos á tales afecciones deben tener

en sus dormitorios alguna vasija con esta sustancia que deberán renovar con frecuencia para tener el aire impregnado de emanaciones. En muchos individuos predispuestos á desórdenes de la vida sexual, sirve algo de preservacion el uso del alcanfor en cigarrillos de pluma, como los tan conocidos de Raspaill, ó tomado en grano ó en polvo, al interior ó llevándolo y teniéndolo habitualmente entre las ropas de uso y en las camas. Otras muchas sustancias y medicaciones se han preconizado como preservativos de enfermedades y achaques determinados; pero aconsejamos que no se haga uso de ninguna sin prévia consulta médica: el tiempo, la ocasion y las enfermedades y constituciones médicas reinantes pueden dar y dan afectivamente valor preservativo á ciertos medicamentos y sustancias, que el vulgo aconseja y usa indiscretamente, pero que solo el médico puede discernir cuando convengan.

Hay además como verdadero específico de preservacion uno de gran importancia, por hacer referencia á una enfermedad terrible, que en Madrid hace de contínuo destrozos considerables. Esta enfermedad es la viruela, y el preservativo á que nos referimos ya se deja comprender que es la vacuna. En Madrid, por más que se dispensa esta gratuitamente en las casas de socorro, y que la municipalidad exije la vacunacion en los niños que van á sus escuelas, como medio de hacerla indirectamente obligatoria, es lo cierto que

hay una gran masa de individuos por vacunar, y en ella es donde hace su mayor número de víctimas la viruela, como así lo hemos tenido ocasion de comprobar en nuestra práctica. Este descuido en la vacunacion ha sido fomentado por las ideas difundidas entre muchos, aun de la misma clase médica, que se han levantado como pesimistas detractores de la vacuna, buscando en coincidencias excepcionales y en sofísticos guarismos á que tanto se presta la estadística, los fundamentos de su ofuscacion; pero la observacion constante y la práctica diaria nos demuestra la indudable eficacia de la vacuna, sino siempre para prevenir de un modo absoluto la inocuidad del contagio varioloso, al menos para asegurar la atenuacion de sus efectos.

Cierto es que se ven tambien muchos casos en que estos efectos son mortales en individuos vacunados, y aunque por fortuna no son muy frecuentes, sirven sin embargo para alentar á los descreidos en la virtud de la vacunacion, sin reparar que estos casos pueden ser efecto de circunstancias anómalas y personales, y en general resultado de vacunaciones falsas é imperfectas, ó de vacunaciones muy antiguas que han hecho perder al organismo el efecto de la preservacion. Para estos casos se ha aconsejado la revacunacion, y en la duda sobre su necesidad, se aconseja siempre su uso cuando reina la viruela ó se teme su invasion á los individuos que no hayan

sido vacunados satisfactoriamente y á los jóvenes y adultos que lo hayan sido en muy tierna edad, y aun en cualquiera condicion á todo el que se pueda moralmente afectar por el temor de la enfermedad ó se halle en circunstancias fáciles para el contagio ó tenga conocidamente predisposicion especial para las afecciones eruptivas de la piel.

En Madrid esta cuestion es sumamente importante, porque la viruela es frecuentísima en la córte y son muchas las circunstancias que favorecen su propagacion. Ímporta que el vecindario se persuada de la conveniencia del uso de la vacuna, y asimismo que la administracion se encargara de facilitar la adquisicion de la linfa, que es en ocasiones difícil de encontrar con las seguridades de una procedencia y calidad satisfactoria. Creemos que existe alguna comision oficialmente encargada de este asunto; pero hasta el presente sus resultados no son ostensibles, y lo importante en esta cuestion es que el vecindario tenga á donde acudir para adquirir vacuna de toda confianza; y esto que lo sepa toda la poblacion por medio de una publicidad constante, autorizada y reconocida con carácter oficial.

Los medios profilácticos especiales ó preservativos de determinadas enfermedades, á que en este artículo nos referimos, comprenden tambien los que hacen referencia á las epidemias contra las cuales se preconizan multitud de prácticas, ya medicinales, ya piadosas, ya de otros géne-

ros, cada vez que estas temidas plagas aparecen. Hemos dicho en otro lugar que Madrid no es de las poblaciones más castigadas de epidemias; pero no se ve por ello libre alguna vez de ellas, y lo que importa para estos casos es, en primer lugar el rigorismo mayor en todos los preceptos de la higiene y la observancia de los que en cada caso particular determinen y aconsejen las corporaciones científicas, porque cada epidemia que se presenta requiere una profilaxis especial, y esta no pueden determinarla sino las asociaciones periciales. Las autoridades debieran tener un especial cuidado en este punto y no esperar al conflicto para determinarse entonces á tomar medidas atropelladas y sin la debida reflexion. Para estos tristes casos, como para el cuidado ordinario de la salud, Madrid necesita organizar su administracion sanitaria de un modo conveniente para que pudiera encontrar en ella el vecindario una constante ilustracion y periódicas instrucciones sobre la materia, y esto no seria difícil si en ello se pusiera algun interés y atencion; pero el caso es que nadie se acuerda de tal cosa sino cuando la necesidad apremia, y no es achaque exclusivo de esta córte, sino comun á todo el reino.

Falta antes que todo una ley fundamental de sanidad que sustituya á la imperfecta que hoy nos rige, y hasta que esto no se lleve á cabo no hay en realidad medios hábiles para poder establecer un régimen y órden regular de servicios sanitarios

en las poblaciones, ni recursos y reglamentaciones legales, que ilustren y faculten para obrar ni á los pueblos ni á las autoridades. En el punto de profilaxis especial de que aquí nos vamos ocupando, es mucho lo que se puede de contínuo hacer bajo un régimen administrativo conveniente, para la ilustracion y reglas generales de gobierno en cada época estacional, tiempos diversos y constituciones y enfermedades reinantes; pero la falta de organizacion y de reglamentacion sanitaria hace impotentes para el objeto el celo más cuidadoso. Por nuestra parte no es posible que demos más instrucciones que los consejos generales indicados.

## Cuidado y asistencia á los enfermos.

El régimen, cuidado y asistencia á los enfermos tiene una considerable importancia, y de su buena ó mala direccion pende en la generalidad de casos el éxito de aquellas. De nada sirven las medicinas si no están los enfermos asistidos debidamente; y las familias, que tan dispuestas se hallan siempre á hacer cargar sobre el médico los resultados desfavorables, deben saber que la mayor parte de los desaciertos de que suelen ser

víctimas aquellos, son producidos por las inconveniencias que cometen ellos mismos y los que los cuidan y rodean. Unas veces por ignorancia, otras por descuido y abandono; en otras ocasiones por capricho y hasta por la presuncion de inteligencia en hacer y disponer lo que solo compete al médico; y por último, y lo que es más grave, por falta de caridad y por el egoismo y apego á las comodidades personales, se ven muchos dolientes mal cuidados por los que los asisten, sufriendo por ello lo que no debieran y aun muriendo prematuramente, y en no pocos casos por efecto de los mismos que debieran ser su salvacion, su ayuda y su consuelo. Hay tambien enfermos indóciles, ingratos y caprichosos, y caractéres soberbios y dominantes que se resisten á los cuidados de una buena asistencia, y las consecuencias de su falta de paciencia y docilidad son la prolongacion ó agravacion de los sufrimientos y las muertes indebidas ó la cronicidad é incurabilidad de los achaques. Hemos visto en nuestra práctica tanto desdichado víctima de lo uno y de lo otro, que abrigamos la conviccion de ser esta una de las causas que más principalmente contribuyen á la mortandad que se observa en esta córte. Téngase, pues, esto bien presente, y atiéndase, para evitarlo, á las observaciones que sobre este punto vamos á exponer.

Lo primero que importa saber es que las enfermedades se curan y hasta se previenen en su

desarrollo y entidad cuando se acude á ellas en su principio con método y régimen apropiado; y para acertar en este punto, todo el que se sienta indispuesto debe cuanto antes llamar y consultar al médico, y no acudir á él cuando ya las enfermedades han tomado cuerpo y ha pasado la oportunidad de poderlas evitar ó prevenir, y á veces tambien de curar. Una mal entendida economía en este punto lleva muchas veces á los enfermos y familias á tener luego con largos sufrimientos gastos de mayor consideracion. Sucede tambien que por evitar la llamada del médico comienzan á medicinarse segun á cada cual le parece y segun le aconsejan los que le cercan, y el uno dándole una purga, el otro un glóbulo, aquel unas pastillas, quién que se refresque porque es irritacion, el otro que coma y beba porque es debilidad, aquel con esta ó la otra cosa que á él le sentó bien, acaban por poner al pobre enfermo en situacion por demás desventajosa, y al médico, que al fin es llamado, en el conflicto de tener muchas veces que perder tiempo en aclarar el mal verdadero del enfermo, confundido entre los que le han sido producidos por intempestivas ó inoportunas medicinas. Deben los que se vean enfermos abstenerse de tomar ningun medicamento que no sea prescrito ó consultado con el médico, y es esto por demás importante en esta córte, donde el desenfreno y la inmoralidad ha llegado hasta el extremo, viéndose por todas

partes anuncios de medicamentos para curar toda clase de enfermedades, de los que fiándose incautamente los indivíduos, vienen á ser víctimas de una estafa de las más trascendentales consecuencias; y los periódicos que principalmente sostienen con sus anuncios y sueltos de recomendacion por el interés de su mercantilismo, esta ruinosa é inmoral estafa, deben tener presente que á la vez que atestan su última plana con esta clase de anuncios, àtestan de igual modo los nichos de los cementerios.

Cuando una persona se siente enferma, si por creer su indisposicion ligera, ó por cualquier otra circunstancia, ha de dilatar la llamada del médico, debe, para no errar ni cometer imprudencias trascendentales, ponerse inmediatamente á una dieta ordenada, absteniéndose de todo exceso y extravagancia ó capricho de alimentacion, privarse de bebidas excitantes, preservarse del frio y del excesivo calor, del aire y de las humedades, y guardar quietud y tranquilidad moral hasta donde le sea posible: debe cuidar de poner corrientes sus emuntorios naturales, favoreciendo el sudor en cama, evacuando el vientre con algun enema ó lavativa, ó algun ligero laxante, como el crémor ó magnesia si estuviese muy extreñido, y tomar bebidas atemperantes como el agua de arroz, de cebada ó de flor de malva, y absolutamente tomar ninguna otra medicacion. Lo indicado les bastará muchas veces para pre-

venir el desarrollo de muchas enfermedades, y de cualquier modo se encontrará en condiciones favorables para lo que pueda disponer á su llegada el facultativo. Una vez llamado este, deben observarse extrictamente sus prescripciones, tanto por parte del enfermo como de sus asistentes, y debemos encarecer en extremo este precepto, así como el que las familias se hallen prevenidas contra los aficionados á la medicina y entendedores de pulso, que nunca faltan ó dejan de acudir á cada casa, aconsejando, dando y dictando sus pareceres y recetas, como si las cuestiones sobre la vida y la salud fueran un mero asunto de tertulia ó pasatiempo.

La eleccion de médico es otra cuestion de no escasa importancia, porque en Madrid abunda de todo y hay quien visita sin ser médico ó sin merecerlo ni entender en el asunto más que lo que le interesa á su provecho. Estos tales y la multitud de curanderos y curanderas que embaucan con sus supercherías á la generalidad, se encuentran por todas partes y tienen sus admiradores y propagandistas, que son muchas veces partícipes de sus lucros. Las familias todas deberian hallarse prevenidas en este punto y tener con anticipacion designada la elecccion de un profesor conocido, para cuando les ocurra el caso de necesitarlo.

Los habitantes de los pueblos rurales se hallan mucho mejor servidos en este punto que los de

Madrid, mediante el sistema de igualas, que es á la vez ventajoso para las familias y para los médicos. Algunas sociedades se han formado tambien en esta córte con tal objeto, pero se hallan muy distantes de llenar suficientemente el cometido, y las familias de posicion medianamente acomodadas debieran elegir este sistema de asegurarse la asistencia médica con profesores idóneos, que seria en general aceptado por la clase como lo es fuera de Madrid, y como lo hacen tambien en esta misma córte muchas familias de elevada posicion que tienen sus contratos igualatorios para ellos y para su servidumbre con los profesores de su confianza. Tiene esto además la ventaja de tener médico práctico en el conocimiento del modo de ser y padecer de las familias, lo cual es altamente conveniente, y permite á aquellas toda la libertad y confianza que se necesita tener siempre con el facultativo.

Es una cuestion tambien importante la que hace referencia á la homeopatía que en Madrid conserva aun numerosos partidarios, y que da lugar de contínuo á conflictos y disgustos en el seno de las familias, y trascendentales consecuencias para muchos desgraciados enfermos. Sobre este punto debemos advertir que si en achaques comunes, leves ó pasajeros y en enfermedades ordinarias de curso regular y evolucion determinada y aun en algunos otros casos, puede no haber muchas veces peligro ó inconveniente

en el uso de la homeopatía, no sucede de igual modo en otra multitud de casos, ni mucho menos en ciertos estados y afecciones graves en que la homeopatía á más de ser impotente tiene el grave peligro de hacer perder la oportunidad de curacion, fácil á veces de conseguir por los medios que la ciencia tiene determinados: aun en casos en que la curacion expontánea permite impunemente la accion de la homeopatía, suele suceder que los enfermos tienen antes de aquella que sufrir homeopáticamente dolores y padecimientos, que hubieran de otro modo fácilmente podido atenuárseles.

El conocimiento y distincion de estos casos y de estas enfermedades solo puede apreciarlos el médico; y llamamos la atencion de los homeópatas hácia este importante punto, porque sobre ellos pesa la responsabilidad de esta cuestion. Por nuestra parte no podemos comprender cómo ante el peligro de una enfermedad mortal ó mortificadora que tiene su curacion conocida, y á veces fácil en las prescripciones de la medicina tradicional, puede haber quien prescinda de esta y tenga el valor de someter al paciente á los azares de un tratamiento aventurero, incierto y de eficacia no sancionada por la experimentacion científica: esta es una cuestion de conciencia y de moralidad, y bajo este punto de vista la sometemos á la consideracion de los homeópatas.

Como los anteriores hay tambien una multitud de diferentes fanáticos de otras sectas, y asimismo charlatanes explotadores de las desgracias humanas, á quienes el vecindario enfermo se entrega cándidamente, seducido unas veces por la charlatanería, otras por la apariencia, y en otras ocasiones por acudir en los momentos de necesidad al primero que encuentran dispuesto para el caso; de todo lo que se originan las consecuencias más funestas, por lo que no podemos menos de aconsejar la conveniencia de tener cada cual elegido con anticipacion un médico que merezca la confianza y consideracion de tal.

Las clases menesterosas se hallan respecto á este punto en mejor condicion que las demás, porque tanto en los hospitales como en la asistencia domiciliaria encuentran profesores de cuya suficiencia y garantía científica cuida la administracion pública. Tambien disfruta de este beneficio todo el vecindario para los casos fortuitos y accidentes que se auxilian en las casas de socorro.

Abundando al mismo tiempo en Madrid los médicos, tal vez con un esceso que no deja de tener sus inconvenientes, nadie debiera en esta córte sucumbir sin los auxilios debidos de la ciencia, y es la verdad, sin embargo, que mueren cada dia muchos sin ellos, circunstancia sobre la cual llamamos la atencion de la administracion

pública que debiera en estos frecuentísimos hechos aplicar el rigor de las tramitaciones judiciales, y toda la responsabilidad de atentado por abandono á la salud pública. En las causas de la mortalidad de Madrid influye indudablemente todo lo que acabamos de indicar.

Debe tenerse cuidado de que las habitaciones de los enfermos se hallen desahogadas de muebles y objetos que no sean indispensables para el caso, y que permitan una limpieza fácil y contínua, y un aire puro y limpio, y cuando las enfermedades son de índole contagiosa, es indispensable hasta el aislamiento con el resto de las familias en cuanto sea posible, pues de la inobservancia de este precepto se ven lamentables desgracias frecuentísimas en esta córte por la estrechez de construccion y falta de desahogo en las habitaciones, y por el poco cuidado y prevencion de las familias. La viruela, el sarampion y otras erupciones contagiosas, así como las fiebres graves y tifoideas de la misma índole, exigen gran cuidado en este punto, y si se observaran las indicaciones que acabamos de hacer se evitaria en mucha parte su propagacion. Toda casa donde haya un enfermo de esta clase debe airearse y ventilarse por mañana y tarde y aun desinfectarse y sahumarse.

Hemos hablado varias veces en esta obra de la desinfeccion de miasmas, y el medio más sencillo para ello es el propuesto por el profesor químico Sr. Torres Muñoz y Luna. Un pedazo de cobre,

un ochavo moruno, colocado en una vasija cualquiera, un plato ó una taza, y un poco de ácido nítrico ó agua fuerte echada sobre el metal, produce en el acto una cantidad de vapores rojizos, que destruyen eficazmente toda clase de miasmas. Paseando la vasija humeante por los parajes y habitaciones que se quieran desinfectar, queda satisfecho el objeto. No hay medio más eficaz, breve y y económico. Debe tenerse presente como precaucion, el evitar caiga en las manos y ropas el agua fuerte, y tambien el evitar la respiracion en gran cantidad de los vapores desinfectantes por la irritacion que puedan producir en el aparato respiratorio. Despues que se ha pasado un breve rato se airean las habitaciones y el olor del desinfectante desaparece.

No se deben detener nunca las heces y escreciones de los enfermos y cuidar mucho del aseo y limpieza de sus ropas y utensilios, no mezclando ni unos ni otras con los de los demás. Los que inmediatamente se hallen al cuidado del enfermo, han de tener consigo mismo gran esmero en su aseo personal, lavarse con frecuencia las manos, salir á respirar aire y ventilarse los trages y vestidos. Todo enfermo es siempre un manantial fecundo de emanaciones insalubres y deben tenerse con ellos mayores precauciones higiénicas que con los individuos sanos.

Los mismos enfermos deben agradecer estas precauciones y es altamente censurable el ver

individuos afectos de enfermedades contagiosas, sucias y repugnantes que no ponen el menor cuidado en aconsejar á sus allegados y familias que se preserven de su mal; antes al contrario, hacen miserablemente alarde de lo contrario y llevan su brutalidad hasta el punto de tomar á enojo toda precaucion en tal sentido. Con semejantes enfermos se está autorizado para prescindir de toda contemplacion, y debe tratárseles en este punto sin miramiento alguno, para hacerles comprender sus deberes sanitarios de familia y de humanidad.

Como en este caso hay otros muchos en que es necesario ser duros é inflexibles con los enfermos, principalmente con aquellos de carácter altanero y voluntarioso, que se niegan á todo lo que no sea su capricho, y contra los cuales hay que revestirse de la mayor energía para hacerles obedecer las prescripciones y conveniencias que marque la necesidad de su situacion. Fuera de estos casos el enfermo es conveniente que advierta cariño é interés por su salud en los que lo rodean, y deben los asistentes armarse de paciencia y no tomar nunca los desdenes é inconveniencias de los dolientes sino como la expresion de quien bajo el peso y el influjo de su sufrimiento no tiene como los niños conciencia completa ni de lo que dice ni de lo que hace.

A su vez tambien es importante que todos sepan la resignacion con que deben recibirse los

males que desgraciadamente nos llegan á afligir, en la seguridad de que la resignacion de ánimo es un gran elemento para la curabilidad y para ser mejor tratados y asistidos por los que nos rodeen

En las monjas de la Caridad y ministras de los enfermos establecidas en Chamberí, ha creado tambien la caridad cristiana un amparo y auxilio para la multitud de individuos y familias que no pueden por sus circunstancias particulares atender al cuidado de sus enfermos.

## De los tiempos y estaciones.

Hemos expuesto, al hablar del clima de esta córte, las condiciones tan varias que éste ofrece en diferentes tiempos y en cada una de sus estaciones, y aunque en los distintos capítulos de esta obra van hechas indicaciones suficientes para saber la manera de conducirse ante aquellas variantes, añadiremos aquí sin embargo algunas otras, siquiera no sea más que para recordar más determinadamente los preceptos generales de este libro.

La mortandad aumenta en Madrid de un modo considerable en el rigor de las estaciones y en las épocas de cambio de una á otra, y el descuido en

precaverse oportunamente en estos casos es una de las causas que favorecen aquella mortandad. Toda advertencia sobre este cuidado higiénico será siempre poca, y parecerá hasta ridículo, pero nunca suficiente, cuanto insistamos sobre este punto; llevando nuestra conviccion hasta aconsejar que, ante el rigor y la inconstancia del clima local, se considere como una necesidad el cerciorarse cada dia del estado de la temperatura y de la atmósfera antes de salir á someterse bajo su influencia: este cuidado, que parecerá nimio, evitaria sin embargo muchos males y desgracias, de los que se ocasionan por la impresion y descuido en tomar las precauciones conducentes á la conservacion física del indivíduo.

Hay en Madrid, como ya hemos advertido, épocas lluviosas, húmedas, neblinosas; otras secas, frias, de fuertes heladas y de nieves; otras cálidas y ardientes, y tiempos tempestuosos y vários y de ventiscas y aires diversos, y en cada uno de estos tiempos extremos requiere nuestro organismo cuidados y atenciones diferentes, que deben tenerse sabidos y estudiados con prevencion.

Las épocas de lluvia y humedad, que por lo general no son de muy larga duracion, dan siempre una temperatura moderada, y en ellas no son tan sensibles las impresiones de la atmósfera exterior, por lo que basta entonces atender al abrigo de las extremidades bajas para preservarlas de la humedad y hacer uso de prendas de te-

jido impermeable sobre las ordinarias del vestido, como útiles por demás en estos casos.

Las personas afectadas de padecimientos reumáticos son las que deben tener esto más presente, y debemos aconsejarles tambien que en las horas de riego de las calles, que debe la municipalidad atender á que no sean las de mayor concurrencia pública, se abstengan asimismo de recibir el inmediato efecto del riego y la evaporacion; aconsejando esto igualmente á los que se hallen padecidos ó predispuestos á intermitentes. El riego de las calles de Madrid, teniendo por objeto atender por un lado á la limpieza y facilidad y preservacion del barrido y del polvo, y en el verano á templar la sequedad del aire, importa el hacerlo en las primeras horas del dia y en las medias de calor ó siesta en el estío, por el centro de la poblacion, como las más apropiadas para no molestar ni perjudicar al vecindario.

Las épocas de heladas y de nieves ocurren generalmente hácia Diciembre las primeras, y en los meses sucesivos las segundas, y son las más crudas y peligrosas en la córte. Durante ellas el abrigo general del cuerpo es cuando debe ser mayor, y hay que poner gran cuidado en los órganos respiratorios, atendiendo mucho á no pasar nunca de atmósferas calientes á las del aire exterior sin prevenirse en puntos ó habitaciones de temple intermediario, y si no ha lugar á esto y de todos modos cubriéndose la boca y la nariz

y el cuello con bufandas y pañuelos. El descuidar esto ocasiona el sinnúmero de congestiones del pulmon y cerebro que matan con pasmosa rapidez y las pulmonías fulminantes no menos mortíferas. Los enfermos y padecidos de pecho deben hacer en este tiempo todo lo posible por no exponerse á la influencia de estas temperaturas por la noche. Es por demás importante cuidar del abrigo de los piés en estas épocas, y usar asimismo calzado de gruesa suela y ancha planta para evitar tanto el enfriamiento y congelacion de las extremidades bajas, como las resbaladuras y caidas tan frecuentes, y tan fáciles en un suelo tan accidentado como el de la córte cuando las nieves y heladas lo ponen escurridizo: siendo necesario gran cuidado y andar con lentitud para no caer y sufrir los desguinces, dislocaciones y fracturas que son entonces tan frecuentes. Importa tambien cuidar del abrigo de las manos para evitar los molestos sabañones, siendo útil para esto el restregar frecuentemente aquellas con alcohol ó aguardiente aromatizado con espliego ó manzanilla. Las nieves producen toses, ronqueras y males de garganta en los que no tienen la precaucion de andar con las extremidades bajas bien abrigadas: y aconsejamos, por último, en tiempo de nevadas y de hielo, que no salgan á la calle, ó lo hagan lo menos posible y con grandes precauciones de abrigo, las personas débiles y convalecientes.

Los tiempos secos son, á pesar de sus rigores, más llevaderos con el frio que con el calor extremado, que hace generalmente del Agosto un mes infernal en esta córte, si no lo templan algunos aires frescos de Poniente: en ellos, durante la época canicular, única que en Madrid permite cierta ligereza en el vestido, se suelen cometer imprudencias, tanto en el uso intempestivo ó exajerado de las bebidas frias y heladas, como en buscar el fresco entre corrientes de aire en las entrepuertas y pasillos, de que se originan afecciones catarrales, dolores de costado y pulmonías de estío, y otros males varios. Sirva esto de advertencia y el recuerdo de aquel adagio que dice: «más vale sudar que no toser.» Debemos tambien llamar la atencion sobre la costumbre en ciertas clases de andar en esta estacion con los piés descalzos por los suelos y ladrillos, que ocasionan en las mujeres numerosos desarreglos en sus funciones propias, y lo mismo el dormir entre puertas y ventanas ó balcones, como muchos acostumbran y suelen pagar bien caro con reumas, dolores y pulmonías. Si en el rigor del estío pueden dejarse por la noche abiertos los huecos de ventilacion, no deben ser nunca los que estén en directa relacion con los dormitorios.

En el otoño y primavera no debe descuidarse nunca el abrigo más ó menos ligero y principalmente por las noches y en los dias que se pro-

sentan revueltos, tormentosos y con aires, no debiendo olvidar nunca el adagio tan sabido de que el "aire de Madrid mata á un hombre y no apaga un candil," porque, como ya lo llevamos repetido, no hay seguridad nunca en esta villa con el estado de la temperatura y de la atmósra, y los cambios sorprenden al desprevenido cuando se halla más descuidado en su atencion sanitaria personal. Las épocas más varias y destempladas son aquí, como en casi todos los climas, las equinociales, que marcan los tránsitos más bruscos de estacion, y el equinoccio de primavera es generalmente en Madrid el más insconstante y revuelto: durante él sufren no poco los pacientes crónicos, principalmente reumáticos y afectos de padecimientos humorales, que deben cuidar en esta época mucho su salud, consultando para ello á sus médicos directores: las personas nerviosas ó con achaques de tal índole se resienten tambien grandemente en esta época y deben prevenirse igualmente con el consejo de sus médicos. El equinoccio de otoño es menos duradero y vario que el primaveral y no afecta tanto á la generalidad de los pacientes, excepto los que sufren afecciones crónicas de pecho, para quienes suele ser funesta esta época llamada de la caida de la hoja.

Es útil la costumbre, en los que puedan sostenerla, de salir en primavera á disfrutar del campo en los lugares vecinos, y las quintas y

casas de recreo, y al menos verificar giras campestres en este tiempo por los alrededores de la córte y las poblaciones que, como Aranjuez, abundan en vegetacion. El brote de las plantas y el aroma de las flores y la vida general de que se reviste entonces la naturaleza, conviene disfrutarla y participar de ella al aire libre: el organismo físico se alienta y rejuvenece, y el espíritu se ensancha y se recrea, y las fuerzas todas adquieren notable energía y vitalidad. Más adelante, cuando comienza ya el fuerte calor, las escursiones veraniegas son tambien utilísimas al vecindario de la córte, y en los pueblos de la sierra ó próximos y en direccion á ella, se encuentran benéficas influencias para la conservacion de la salud. Aquellos que, achacosos y enfermizos, necesitan climas especiales y baños y aguas de carácter medicinal, buscarán en el consejo y prescripcion de sus médicos lo que más les pueda convenir: y aconsejamos en este punto que se medite y se consulte con atencion, y que no se busque exclusivamente en la moda y concurrencia de capricho lo que se haya de elegir, sino que cada cual atienda bien á sus achaques, y antes de salir de Madrid se cerciore de la conveniencia del lugar á donde se dirige: no es indiferente tomar baños en Alicante ó Santander, ni aguas minerales de una misma índole en cualquier establecimiento: la influencia del clima y la localidad, en relacion con las condiciones de

cada indivíduo enfermo, es muy de tener en cuenta, y más de un resultado desfavorable en estas expediciones medicinales han sido y son debidos al olvido y desatencion sobre la circunstancia que acabamos de indicar.

No creemos necesario insistir ni detenernos más sobre el objeto y los asuntos que tocamos en este capítulo, quedando indicado con lo expuesto aquello que más debe tener presente y servirle de guia á cada habitante de esta villa, para arreglar su conducta en lo que se refiere á tiempos y estaciones.

## De la aclimatacion en esta córte.

El vecindario de Madrid hállase hoy formado por individuos y familias procedentes de las diversas provincias de España, y casi puede decirse que de todos los pueblos de la nacion, y asimismo de multitud de extranjeros pertenecientes á diversos países, pudiendo asegurarse de que la poblacion indígena es la que hoy tal vez constituye el menor número. Este vecindario es en mucha parte flotante sin residencia fija, y como procedente cada cual de diferentes puntos, sufre tambien de diversas maneras los efectos de las influencias locales, por lo que importa hacer al-

gunas advertencias particulares sobre la manera de aclimatacion.

La época más apropiada para venir á Madrid es la que más uniforme y benignamente se presenta siempre, que es la del otoño, y la que más gradualmente prepara para los rigores subsiguientes, y aconsejamos por lo tanto á todos los que puedan hacer eleccion de época prefieran el principio de la otoñada en el mes de Setiembre; los que no puedan otra cosa tengan presente las advertencias que vamos á exponer.

A los que son naturales de Castilla y de pueblos y regiones frias y secas, poco tenemos que advertirles para su aclimatacion, porque vienen á una localidad análoga á la de que proceden, y les basta tener presente los consejos generales expuestos en esta obra, aunque conviene observarlos con mayor escrupulosidad, porque el cambio de localidad aun entre las que son análogas, ofrece siempre algunas diferencias, y se debe estar algun tanto prevenido sobre ellas. Esta prevencion se reduce principalmente á evitar toda clase de escesos y abusos en la alimentacion y método de vida y á no dejarse seducir por el atractivo de los desórdenes cortesanos.

Los procedentes de países meridionales, cálidos ó templados suelen ser con gran frecuencia víctimas de un halagüeño engaño, porque al llegar á la córte, ó no advierten el cambio si llegan en la época canicular, ó sienten un bienestar

agradable si llegan en otras estaciones, por la tonicidad que imprime á sus organismos el clima de la localidad, que los hace sentirse ágiles, enérgicos y satisfechos. En esta confianza se abandonan de todo cuidado ante la satisfaccion que les produce el estado de su salud, y las pulmonías y otras afecciones del pecho, eripsipelas flegmonosas del rostro y otras afecciones les hacen pagar muy cara su imprevision ó inadvertencia. Importa á estos individuos olvidar luego que entran en la córte los hábitos y costumbres de su país, no andando jamás desabrigados ni en casa, ni en la calle, dejar sus lijeras ropas por las que este clima quiere, evitar las corrientes de aire y estar prevenidos contra las intemperies que habrán de sorprenderlos cuando menos lo sospechen. Si á esto atienden, y al mismo tiempo se cohiben en todo esceso y se arreglan metódicamente la vida, el bienestar que á su llegada adviertan lo seguirán disfrutando sucesivamente y conseguirán una fácil aclimatacion.

Los que proceden de países húmedos y más ó menos frios, como los naturales de nuestras provincias del Norte, necesitan aún de mayores precauciones que los anteriores, porque resisten menos la impresion seca y fria de esta capital ó sus excesivos calores de Agosto. Tienen necesidad de alimentarse bien, de hacer uso del vino en las comidas y conservar la calorificacion periférica mediante el abrigo interior y el ejercicio y el

trabajo al aire libre. Dedicada mucha parte de la juventud, que procede de estas provincias, al comercio de mostrador, se malogra en muy gran número, porque sujetos los jóvenes á un régimen contrario al que indicamos, y faltándoles el ejercicio y aire libre y la luz y la alimentacion que necesitan, se anemian y languidecen, y la consuncion y la tísis hace en ellos dolorosas víctimas. Los que se hallen, por tanto, recien llegados y se dediquen á estas ocupaciones, necesitan diariamente algunas horas de ejercicio fuera de la lobreguez de los establecimientos para poder conseguir el sosten de su salud y la robustez de su organismo y hacer fácil su aclimatacion.

Los extranjeros que procedan de países análogos á los que acabamos de indicar, tengan presente las observaciones indicadas; y debemos advertir á muchos de ellos que traen la costumbre generalizada en los climas húmedos y frios de Europa de usar las bebidas alcohólicas en proporciones considerables, que en Madrid son estas perjudiciales, y que deben limitarse al uso del vino, que es el que combinado proporcionalmente en las comidas aprovecha más en esta localidad. Los alcoholes y aguardientes más ó menos licorados, de cualquier género que sean, son siempre inconvenientes, y mucho más en cantidades de alguna consideracion. El clima de Madrid es tónico y enervante, y el efecto puro de los alcoholes convierte fácilmente su accion en un esti-

mulante irritativo de los tejidos orgánicos y en un embotador de la accion nerviosa, que predispone fácilmente á las inflamaciones y fluxiones congestivas, las fiebres y los tífus.

Hemos expuesto en otros artículos de esta obra las relaciones favorables ó contrarias que el clima de esta capital tiene con respecto á las edades, los temperamentos y las diversas condiciones y situaciones del indivíduo sano y enfermo; y hemos expuesto las reglas y conveniencias que en cada caso deban observarse, y todas ellas deben tenerse presente en la cuestion de aclimatacion. Los tiempos y las estaciones quedan á su vez tambien en otros artículos especificados, y á ellos remitimos para lo que importa en este punto, debiendo únicamente añadir como último consejo en la materia, que si hemos repetidamente llamado la atencion sobre la desconfianza que deben inspirarnos las agradables temperaturas que con frecuencia ofrece Madrid por la pronta y brusca facilidad con que las cambia en destemples é intemperies rigorosas, esta desconfianza debe tener mucho más advertidos á los que se hallan en el período de aclimatacion, porque en ellos la sorpresa de los cambios atmosféricos ha de causar necesariamente efectos más enérgicos y prontos y más agudos y fatales. A la necesaria prevencion en este punto ha de añadirse la no menos importante que exige la metodizacion y régimen en todos los actos ordina-

rios de la vida social, que tan fácilmente arrastra á cometer excesos é inconveniencias perjudiciales á la salud.

Los recien llegados á la córte, principalmente si proceden de pueblos rurales ó poblaciones secundarias, ante el bullicio de las calles, el ruido de los coches, la visual de tanto escaparate y su iluminacion nocturna y la dureza del piso y las distancias, caen fácil y frecuentemente enfermos con la fiebre de turbacion que determinan el cansancio y las agitadas impresiones, con vértigos y aturdimientos cerebrales y de los sentidos, con hemicráneas y zumbidos y vómitos, ó con síntomas análogos á veces á los producidos en el mareo del mar.

No dejándose llevar del ánsia por verlo todo, ni por seguir atropelladamente el movimiento general de la poblacion; dándose horas de descanso y calma, fuera del bullicio y los espectáculos y arreglándose en las horas de ocupaciones y alimentacion, se evita en parte el efecto pernicioso de las impresiones primeras, y se va fácilmente habituando el cuerpo y el espíritu para dominar la confusion y el conflicto orgánico que se siente durante los primeros dias al llegar á la capital. Observando despues los preceptos y consejos que en los diferentes capítulos de este libro dejamos especificados, la aclimatacion en la córte se consigue fácilmente y se adquieren en breve tiempo las condiciones necesarias

para vivir como el resto general del vecindario.

## Deberes higiénicos y sanitarios.

El vecindario de la córte, como el de toda poblacion, está obligado á observar y cumplir todas las disposiciones legales sobre higiene, limpieza y policía sanitaria local y es importante que el vecindario se persuada que estos deberes no son pesadas cargas, sino conveniencias para su vida y su salud y que debe tomar en ellas un interés directo y hasta activo. El aseo y limpieza general de la poblacion á todos inmediatamente nos interesa y debemos contribuir á ello mirando con reprobacion á todo el que no lo favorezca, porque la poblacion es para todos lo que cada habitacion para el individuo y la familia.

El respeto, pues, y cumplimiento exacto de las disposiciones de la autoridad respecto á todo aquello que tienda á favorecer nuestra salud preservándonos de las enfermedades, debe ser mirado como asunto propio, y si fuera posible llevar la conviccion de esta conveniencia al ánimo de todos, se podria hacer hasta innecesaria la policía oficial de vigilancia. Cumple, sin embargo, á la autoridad, llenar en este punto los descuidos del vecindario y hacer cumplir sus disposiciones en

la materia con rigor, pero á la vez tambien le incumbe interesar al mismo vecindario en el asunto, y nada podia ser más útil para esto como la formacion de juntas sanitarias de vecinos y peritos por distritos que velasen por tanto como en esta villa necesita de ilustracion y de mútua cooperacion en este ramo.

Entre los deberes higiénicos del vecindario se debe tener presente que el aseo y la limpieza del vecino es una conveniencia comun, y debemos tener un interés no solo en nuestra higiene propia, en la de nuestra familia y nuestra casa, sino tambien en la de aquellos que nos cercan, favoreciendo todo lo que aproveche á su sosten sanitario, estando al mismo tiempo vigilantes para exigir una recíproca correspondencia; bien entendido que muchos males que invaden el seno de las familias sin saber dar explicacion de su procedencia, tienen su causa productora ó propagadora en la misma vecindad. El auxilio y vigilancia sanitaria, mútuamente ejercida entre el vecindario, es uno de los medios más eficaces de favorecer la salubridad propia y la general de la poblacion.

Todos los deberes higiénicos y sanitarios que los vecinos deben guardar entre sí y los que obligatoriamente tienen con la administracion pública, recaen principalmente sobre las cabezas de casa y de familia, que son los inmediatamente responsables ante la autoridad de cuanto á este

ramo hace referencia, y esta responsabilidad les impone el deber de atender y cuidar del régimen higiénico de los que podemos llamar sus subordinados, como á estos el de respetar sus disposiciones y coadyuvarle en su difícil cometido. Las principales atenciones higiénicas de que son responsables los cabeza de casa hacen referencia á las habitaciones, al número de indivíduos que las deben habitar en proporcion á la capacidad, la limpieza y sanidad de las mismas, el desaseo personal que afecte á los demás y todos los extremos que sobre estos puntos hemos tocado en esta obra. Su responsabilidad se extiende á la moralidad de las costumbres en el interior del domicilio, y fuera de desear que la administracion fijara de algun modo la importancia y respetabilidad de este importante cargo, como le exige algunas responsabilidades que aun debieran hallarse más acentuadas y definidas.

Exigiendo el cuidado sanitario de la poblacion la vigilancia y la denuncia, esta última siempre repugnante para la generalidad, y embarazosa y responsable cuando se verifica ante las autoridades, las juntas sanitarias de vecinos que hemos indicado podrian prestar una gran utilidad en este punto desde el momento que á ellas debieran dirigirse sin fórmulas legales las denuncias del vecindario: y autorizándolas al mismo tiempo sin fórmulas imperativas para aconsejar y amonestar, serian las que en casos graves y rein-

cidentes acudieran á las autoridades con su demanda colectiva. A más de esto, como inmediatamente interesados en su cometido, podrian servir de gran auxilio é ilustracion á la administracion pública y á la vez ser el conducto de ilustracion del vecindario en todos los asuntos de higiene y salubridad.

En el desarrollo y extension que ha llegado á adquirir la villa y en la importante trascendencia que la higiene pública tiene, y la necesidad de generalizar el conocimiento y los deberes sanitarios que conciernen á los vecinos, el municipio necesita atender con especial cuidado á la organizacion de este servicio, imperfecto por demás en esta córte, y casi puede decirse que completamente descuidado. El presente libro lleva entre sus fines coadyuvar en parte á este objeto, y principalmente á lo que hemos querido expresar en este último capítulo, que es el persuadir al vecindario del interés directo y personal que tiene en todo lo que á la higiene local corresponde. Si al llegar á este último punto hemos podido conseguir algo de nuestro propósito y al mismo tiempo acertado en las páginas del libro á exponer tambien algo útil para la conservacion sanitaria del pueblo de Madrid, nuestro deseo y nuestros intentos habrán quedado satisfechos.

FIN.

# INDICE.

## ERRATAS MAS IMPORTANTES.

| Págs. | Líneas. | Dice. | Debe decir. |
|---|---|---|---|
| 29 | 23 | hallan | hayan |
| 31 | 18 | enluido | enlucido |
| 52 | 28 | flecida | flácida |
| 65 | 24 y 25 | cocinera | cocinería |
| 82 | 5 | de ancha ala, y | de ancha ala en el verano, y |
| 85 | 20 | casa | cara |
| 96 | 9 | reprueba | y reprueba |
| 97 | 24 | manufacturas | manufacturerías |
| 98 | 15 y 16 | deparando | separando |
| 103 | 11 | quitado | quitarlo |
| 146 | 23 | gozando | gozan |
| 171 | 15 y 16 | por | para |

## ADVERTENCIA.

# HIGIENE

DEL

# HABITANTE DE MADRID,

O

advertencias, reglas y preceptos
para la conservacion de la salud, preservacion
de las enfermedades
y prolongacion de la vida en esta córte.

POR EL LICENCIADO

D. DIEGO IGNACIO PARADA.



**Precio: 3 pesetas.**

ADMINISTRACION:
LIBRERÍA DE ANTONIO CASTILLA,
calle de Espoz y Mina, núm. 36.

MADRID: 1876.

## OBRAS DEL MISMO AUTOR.

---

**Hombres ilustres** de la ciudad de Jerez de la Frontera, con un resúmen histórico de la misma poblacion.—Jerez, 1875.

**Noticias sobre la historia y estado actual del cultivo de la vid,** y del comercio vinatero de Jerez de la Frontera.—Jerez, 1868.

**Noticias sobre las aguas alcalino-gaseosas** de Pedras Salgadas en Portugal.—Madrid, 1875.

---

## EN PREPARACION.

**Escritoras y eruditas españolas** anteriores al siglo XIX.

**El clero y la medicina en España.**

---

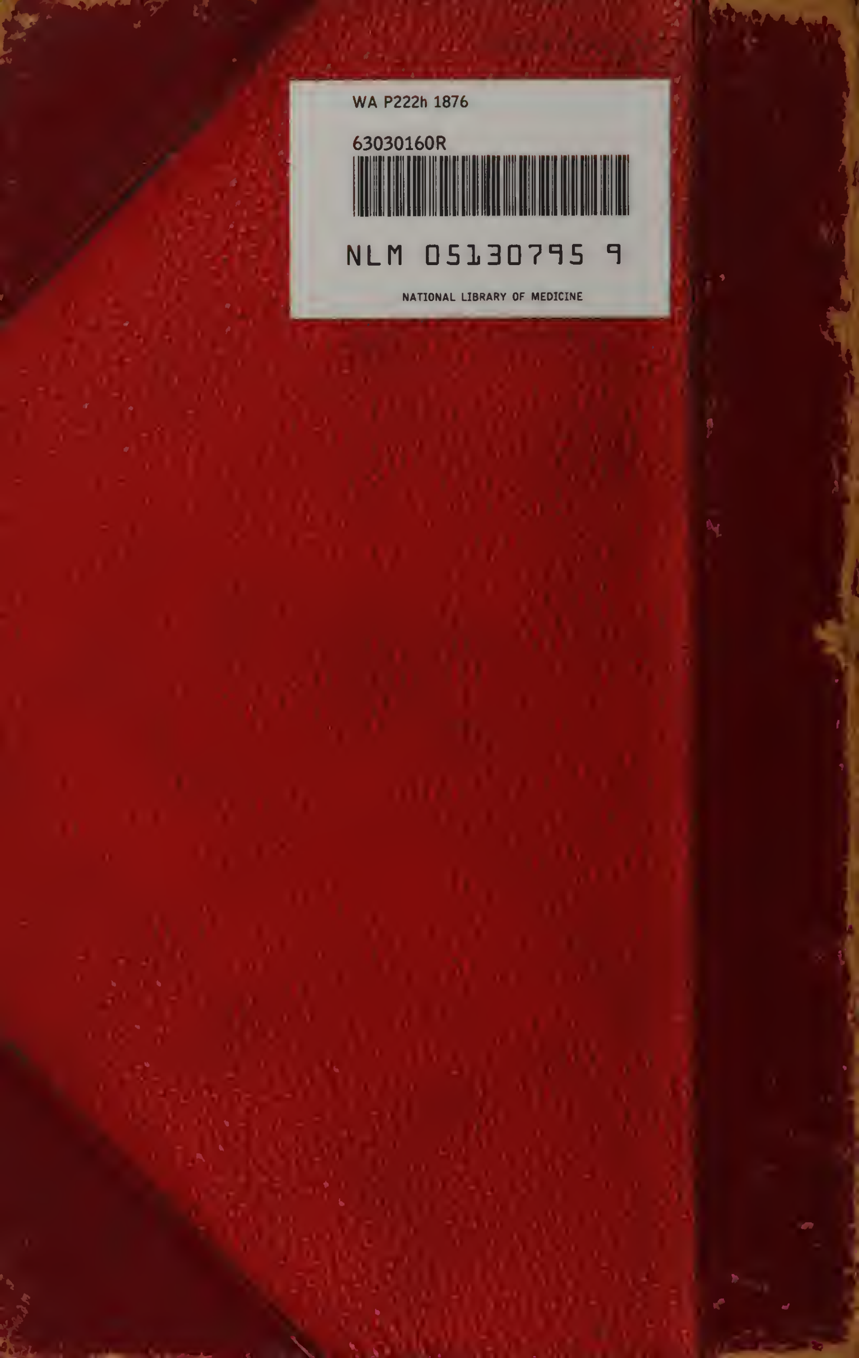
## OBRAS DE D. JOSÉ PARADA SANTIN.

**Las ciencias y la pintura.** Estudios de crítica científica sobre los cuadros del Museo de pinturas de Madrid.—Madrid, 1875.

**Las pintoras españolas.** (En preparacion).







WA P222h 1876
63030160R
NLM 05130795 9
NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE